

සත් වගට සෙත් සදහා සම්බුදු දහම

දුර්ලභව ලද ක්ෂණ සම්පත්තිය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ හැම දහම පදයකින් ම අපට පෙන්වා දෙන්නේ නිවෙහ සැනසෙන මාවතයි. සසර දුකින් සදහට නිදහස් වන ප්‍රතිපදාවයි. සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පුරා දනාදි පාරමී දම් පුරා අවබෝධ කරගත් තථාගත ශ්‍රී සද්ධර්මය මේ ජීවිතය තුළ අප ලද උතුම් ම සම්පතයි, වටිනා ම ධනයයි.

සසර සැරිසරන අපමණ සත්ත්වයන් අතුරින් සතර අපායෙහි දුක් විදින සත්ත්වයන්ගේ ප්‍රමාණය අති මහත් ය. අපාගත වූ සත්වයකුට නැවත සුගතියකට ඒමට ලැබෙන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි. එය ධර්මයෙහි විස්තර කොට ඇත්තේ සියවසකට වරක් ජලයෙන් උඩට එන කණ කැස්බෑවකු විය සිදුරෙන් අහස බැලීම වැනි දුර්ලභ අවස්ථාවක් වශයෙනි. මිනිස් ලොව දෙවිලොව බඳු සුගතියක උපත ලද මොහොතෙහි සම්මා සම්බුදු උතුමකුගේ ධර්මය අසන්නට ලැබීම ඊටත් වඩා දුර්ලභ කරුණකි. මක් නිසාද යත් අප වැඩිපුර කල් ගත කොට ඇත්තේ අබුද්ධෝත්පාද සමයන්හි බැවිනි. සුගතියක ලද විටෙක තථාගත දේශිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට ලැබීම ද දක්වා ඇත්තේ සියවසකට වරක් ජලයෙන් උඩට එන කණ කැස්බෑවකු විය සිදුරෙන් අහස බැලීම වැනි දුර්ලභ අවස්ථාවක් වශයෙනි. ඒ අනුව සුගතියක උපත ලැබීමත් ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්නට ලැබීමත් යන කරුණු දෙක ම එකවිට සිදුවීම අතිශය දුර්ලභ භාග්‍යසම්පන්න මොහොතකි. යමකුගේ මෙලොව පරලොව දියුණුව සලසා ගැනීමෙහිලා ධර්මයට ඇති කැමැත්ත සහ ධර්මානුකූල ජීවිතය (.....ධම්මජීවිතො එතං මංගලමුත්තමං) මූලික සාධකයක් ලෙස ධර්මයෙහි දක්වා තිබේ.

*සුවිජානො භවං හොති සුවිජානො පරාභවො,
ධම්මකාමො භවං හොති ධම්මදෙස්සී පරාභවො. (පරාභව සූත්‍රය)*

බෝසත් පැතුම

පාරමී පුරන බෝසත් උතුමකු පැතුම වන්නේ තමන් සසර දුකින් එතෙරව අන් අය ද සසර කතරින් එතෙර කරවීමයි. බෝසත් උතුමකු ලෙස මෙලෙස ගුණ නැණ සපුරා ලොවට පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකුගේ ප්‍රාර්ථනාව වන්නේ,

*'බුද්ධෝ සෝ භගවා බෝධාය ධම්මං දේසේති
දන්නෝ සෝ භගවා දමනාය ධම්මං දේසේති,
සන්නෝ සෝ භගවා සමනාය ධම්මං දේසේති
පරිනිබ්බුතෝ සෝ භගවා පරිනිබ්බානාය ධම්මං දේසේති.'*

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය ලද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ අවබෝධය සඳහා දහම් දෙසති. කෙලෙස් දමනය කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ දමනය සඳහා දහම් දෙසති. ශාන්ත භාවයට පත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ ශාන්තබව සඳහා දහම් දෙසති. කෙලෙස් පරිනිර්වාණයට පත් භාග්‍යතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ කෙලෙස් පරිනිර්වාණය සඳහා දහම් දෙසති.

මෙබඳු උදර ප්‍රාර්ථනාවකින් ලොව පහළවන උතුමකුගෙන් ලොවට සිදුවන යහපත් අපමණ ය. 'සුබෝ බුද්ධානං උප්පාදෝ' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි බුදු උපත ලොවට සැපතක්, ශාන්තියක් වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි. බුදුවරයකුගේ පහළවීම අතිශය දීර්ඝ කාලයකට වරක් සිදු වන්නකි (දුල්ලනෝ බුද්ධුප්පාදෝ ලෝකස්මිං). බුදුවරයකු දැකීම, බුද්ධශාසනයක් මුණගැසීම පමණක් නොව 'බුද්ධ' යන වචනය ඇසීම පවා ඉතා දුර්ලභ කරුණකි. බුදුවරයකු ලොව පහළවීම දුර්ලභ කරුණක් වන්නේ බුදුපදවියට පත්වීමට සම්පූර්ණ කළ යුතු බුද්ධකාරක ධර්මයන්හි පවත්නා අපහසුතාව නිසයි. බුදුබව ලබනු සඳහා දනාදි පාරමිතා දහය 'පාරමී', 'උපපාරමී', 'පරමත්ථ පාරමී' වශයෙන් සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයකට අධික කාලයක් අතිශය උත්කෘෂ්ට ලෙස ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ. එම කාලය තුළ බෝසතුන් වහන්සේ පරිත්‍යාග කරන ලද රුධිරයේ (ලේ) ප්‍රමාණය මහසයුරෙහි ජලයට වඩා අධික ය (සො සාගරෙ ජලධිකං රුධිරං අදස්සී). තම සිරුරෙහි මස් දන් දුන් ප්‍රමාණය මහපොළොවෙහි පස්වලට වඩා අධික ය (භූමිං පරාජය පරං සමදස්සී දනං). ඔටුණු පලත්

හිස් දන් දුන් ප්‍රමාණය එකතු කළහොත් මහාමෙරු පර්වතයට වඩා අධික ය (මෙරුප්පමාණමධිකඤ්ච සමොලිසීසා). ඇස්වල ප්‍රමාණය අහසෙහි තාරකාවලට වඩා අධික ය (බෙ තාරකාධිකතරං නයනං අදසී). මෙබඳු අසීමිත පරිත්‍යාගයක් කරන ලද්දේ හුදෙක් තමා සසරින් එතෙර වීමේ අදහසින් පමණක් නොව ලෝවැසි අන් අය ද සසර කතරින් එතෙර කරවීමේ මහාකරුණාධ්‍යාගයෙනි. උන්වහන්සේට පමණක් නිවන් දැකීමේ අදහසක් පැවැතියා නම් එද දීපංකර පාදමූලයේ දී රහත් බෝධියෙන් නිවන් දැක සසරගමන නිම කළ හැකි ව තිබිණ. ඉහත සඳහන් පරිත්‍යාගයන් උන්වහන්සේට කිරීමට සිදු වූයේ ලෝ සතුන් වෙත මහා කරුණාවෙන් සම්බුද්ධත්වයෙන් නිවන් දැකීමේ අභිලාශයෙන් ක්‍රියා කිරීම හේතුවෙනි. පරාර්ථවර්යාව උදෙසා මෙබඳු පරිත්‍යාගයක් සිදු කළ වෙනත් කිසිදු සත්ත්වයකු මේ විශ්වයෙහි නොමැත. මෙබඳු පරිත්‍යාගයක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ලොව පහළවන බුදුවරයකුගේ ශාසනය ලොව පවතින්නේ ඉතා ම සීමිත කාලයකි. ඊට වඩා දීර්ඝ කාල පවතින්නේ අබුද්ධෝත්පාද කාල වශයෙනි. එනම් නිවන් මග ප්‍රකාශිත දහමක් ඇසීමට නොලැබෙන බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන නොපවතින බුද්ධඉන්‍යා කාලයන් ය.

මෙවැනි දුර්ලභ සම්බුද්ධෝත්පාද කාලයක පරිපූර්ණ මිනිසන් සිරුරක් ලබා ධර්මය ඇසීමට හැකි පෙදෙසක සමයක් දෘෂ්ටිකව මනා බුද්ධියක් සහිතව උපත ලැබීම සසර කරන ලද මහත් පුණ්‍ය මහිමයක හා ප්‍රාර්ථනාවක උතුම් ආනිසංසයකි. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන කෙරෙහි ශ්‍රද්ධා ප්‍රතිලාභය ලොව ඇති උතුම් ම ලාභයයි. එම ප්‍රතිලාභය ලද නුවණැත්තාගේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන කාර්යයක් විය යුත්තේ තම දෙසවණින් අසන උතුම් ම දෙය ශ්‍රවණය කිරීමයි. එනම් සවණානුත්තරිය නම් වූ බුදුරදුන්ගේ උතුම් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමයි. මෙබඳු සමයක ලොව පවතින උතුම් ම සේවය වන්නේ තෙරුවන වෙත කරන සේවයයි. දැකීමෙන් උතුම් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හෝ සංඝයා දැකීමට යාමයි. ශික්ෂණයන් අතුරින් උතුම් වන්නේ සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි යෙදීමයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බුද්ධත්වය උදෙසා අප කෙරෙහි මහා කරුණාවෙන් සිදු කළ අසීමිත කැපවීම වෙනුවෙන් උන් වහන්සේට කළ හැකි උසස් ම කෘතවේදීත්වය වන්නේ එම දහම ශ්‍රවණය කිරීමත් තමාට හැකි උපරිම අයුරින් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් එම දහම තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමත් ය. එය සම්බුදු සසුනෙහි විරස්ථිතිය උදෙසා මහසඟ රුවන දැඩි පරිත්‍යාගයෙන් සිදු කළ මෙහෙවරට කරන ප්‍රත්‍යුපකාරයක් ද වනු ඇත. ධර්මය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමේ දී ප්‍රඥව වැඩීමට හේතුවන කරුණු හතරක් පිළිබඳව සඳහන් වේ. සතර සෝතාපත්ති අංග හෙවත් 'පඤ්ඤවුඩ්ඩි' ධර්ම නමින් හැඳින්වෙන එම කරුණු හතර නම්,

1. කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය

ධර්ම මාර්ගය ඉදිරියට යාමේ දී සැබෑ සද්ධර්මය දේශනා කරන කලණ මිත්‍රන්ගේ ඇසුරත් ඔවුන් වෙතින් ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමත් ඇසූ දහම අනුව අකුසල් දුරුවන ලෙසත් කුසල් වැඩෙන ලෙසත් තම වින්තනය (යෝනිසෝ මනසිකාරය) මෙහෙයවීමත් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා ඔස්සේ දහම් මගෙහි ඉදිරියට යාමත් අවශ්‍ය කෙරේ. දහම් මගෙහි අතිශය වැදගත් කරුණක් ලෙස යෝනිසෝ මනසිකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන ලද්දකි.

සද්ධර්මයේ ගුණ

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සද්ධර්මයේ ගුණ හයක් සඳහන් වේ. ධර්මයේ ගුණ දැක්වෙන පාලි පාඨයෙහි එය දැක්වේ.

‘ස්වාක්ඛානො භගවතා ධම්මො සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො එහිපස්සිකො ඔපනයිකො පච්චන්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤ්ඤි’ (පඨමචේරහය සූත්‍රය, අ.නි. 5, වූ.ප.ත්‍රි. 458 පිට/ මහානණ්හාසංඛය සූත්‍රය, ම.නි. 1, වූ.ප.ත්‍රි. 622)

1. **ස්වාක්ඛාත :-** භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය මූල මැද අග යහපත් අයුරින් මැනැවින් දේශනා කළ හෙයින් එය ස්වාක්ඛාත නම් වේ. එහි කිසිදු අඩුවක් අසත්‍යයක් නිරර්ථක බවක් කිසි ලෙසකින්වත්

නොමැත. ප්‍රධාන වශයෙන් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව එහි අන්තර්ගත වන අතර පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් ව සත්තිස්සෝධිපාක්ෂික ධර්ම එහි විස්තර කොට තිබේ.

2. සන්දිට්ඨික :- එම ධර්මයේ ප්‍රතිඵල මේ ජීවිතය තුළ දී ම ලද හැක්කකි. යමෙකු අවංකව උත්සාහයෙන් මෙම දහම සිය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගත හොත් මරණින් මතු පමණක් නොව මෙලොවදීම එහි ආනිසංස අත්විඳිය හැකි වේ. ධර්මය පිළිපැදීමේ ප්‍රධාන ම ආනිසංසය නම් සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූල දුරු වී මානසික අසහනය දුක දුරු වී සහනය සතුට වර්ධනය වීමයි.

3. අකාලික :- කල් නොයවා ආනිසංස ලද හැකි දහමක් බුදුරදුන් ලොවට දේශනා කොට ඇත. සැපත සුවය අපේක්ෂාවෙන් මිනිසා සිදු කරන බොහෝ කටයුතුවල ප්‍රතිඵල ලැබීමට කලක් බලා ඉඳීමට සිදු වේ. එහෙත් ධර්මයේ පවත්නා සුවිශේෂත්වයක් නම් එය අනුගමනය ආරම්භ කළ මොහොතේ පටන් ම අනුසස් අත්දැකීමට හැකි වීමයි.

4. එහිපස්සික :- 'එන්න, බලන්න' යනුවෙන් ඕනෑම කෙනෙකුට විවෘත ව මේ දහම වෙත පැමිණීමට ආරාධනා කළ හැක. ප්‍රතිඵල මේ ජීවිතය තුළදී කල් නොයවා ලැබිය හැකි නිසා බුද්ධිමත්, අවංක ඕනෑම කෙනෙකුට පැමිණ මෙය පිළිපැද එහි ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට ප්‍රකාශ කළ හැක. බුදුදහමේ පවතින විශේෂත්වයක් නම් 'එන්න, බලන්න' යනුවෙන් ප්‍රකාශ කරනවා මිස 'එන්න, පිළිගන්න' කිසිවිටෙකත් ප්‍රකාශ නොකිරීමයි.

5. ඕපනයික :- තමා වෙත උපදවා ගෙන ප්‍රතිඵල දැකිය යුත්තක් නිසා 'ඕපනයික' නම් වේ. බුදුදහමින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල වෙනත් අයකු වෙතින් නොව තමා ම අනුගමනය කොට තම ජීවිතය තුළින් ම එහි ආනිසංස අත්විඳිය හැක. එම නිසා මාර්ගඵලලාභීන් සොයාගෙන බාහිරට යාම නොව තමා වෙතින් එම ගුණ අත්හද බැලිය හැක.

6. පව්වත්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤාහි :- නුවණැත්තන් විසින් වෙන වෙන ම අවබෝධ කර ගත යුත්තකි. ධර්මය කෙතරම් සත්‍ය වුවත් ප්‍රතිඵලදයක වුවත් එය අසන්නා බුද්ධිමත් නොවුණහොත් ඉන් නිසි ප්‍රතිඵල ලැබීම දුෂ්කර ය. එම නිසා ධර්මය අසන, එය පිළිපදින තැනැත්තා බුද්ධිමත් තැනැත්තකු වීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. බුද්ධිමත් බව යනු වර්තමානයේ පවත්නා අධ්‍යාපනික සුදුසුකම් නොව දුක (පඤ්චුපාදනස්කන්ධය) ඇතිවීම හා නැතිවීම පිළිබඳව දක්වෙන හේතුවල දහම හෙවත් පටිච්ච සමුප්පාදය නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීමේ නියුණු නුවණයි. ඇතැම් විට අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නැත්තකුට වුව ද මෙකී නුවණැති බව තිබිය හැකි ය. එය සසර වඩන ලද ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ ප්‍රමාණය සහ මෙලොවදී ඇසුරු කරන පුද්ගලයන්ගේ ස්වභාවය අනුව තීරණය වේ.

බුද්ධාවවාදය සංක්ෂිප්තව

ලොව පහළවන සියලු සම්බුදු රජාණන් වහන්සේලාගේ ම පණිවුඩය සමාන ය. උන් වහන්සේලා සසර බොහෝ කලක් දනාදී පාරමී ධර්ම සම්පූර්ණ කොට සත්‍යාවබෝධය කොට සසර දුකින් නිදහස් ව මහත් කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් ලොවට දේශනා කරන්නේ දුකින් නිදහස්වීමේ නිදහසේ පණිවුඩයයි. එය ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ බුද්ධි මට්ටම අනුව තේරුම් ගෙන තමාගේ බුද්ධියේ හා කැපවීමේ පමණට අනුගමනය කොට දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව සැලසේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු දහම් කරුණු එක ගාථාවක් තුළ අන්තර්ගත කළ හැකි ය. එනම්,

සබ්බපාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පද,
සචිත්තපරියෝදපදනං ඒතං බුද්ධානසාසනං. (ධම්මපද)

කිසියම් තැනැත්තකු සද්ධර්මය ශ්‍රවණය ධර්මාවබෝධය ලද පමණට තම කායික හා වාචසික දුසිරිත්වලින් මිදීමට උත්සාහ ගනී. ප්‍රාණසාත්‍ය ආදි කායික දුසිරිත්වලින් මෙන් ම මුසාවාදය ආදි වාචසික දුසිරිත්වලින් ද දුරුවෙයි. ඔහු මෙලෙස ක්‍රියා කරන්නේ හුදෙක් බාහිර සමාජයෙන් පැමිණෙන අපවාද, දඩුවම් ආදියට බියෙන් පමණක් නොව තම සිතෙහි සතුට නැතිවීමට එම ක්‍රියා ඉවහල් වන බැවිනි. නුවණැති තැනැත්තකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත අභිලාශය මානසික සුවයයි. තම සිතට පීඩාව අසහනය දුක පසුතැවිල්ල ගෙන දෙන ක්‍රියාවලින් නුවණැති තැනැත්තා හැකිතාක් දුරට වෙන් වෙයි. ඒ අතර තම සිතට සතුට සහනය ගෙන දෙන යහපත් ක්‍රියාවන්හි හැකිතාක් නිරත වේ. ඒ අනුව දන, සීල, භාවනා ආදි කුසල චේතනා දියුණු වන

අයුරින් තම සිත, කය, වචනය නිරතුරුව කළමනාකරණය කර ගනියි. මෙලෙස දනාදී පින්කම් කිරීම තම සිතට ආහාර ලබා දීමක් වශයෙන් ද සිත අලංකාර කිරීමක් වශයෙන් ද බුදුදහමෙහි දක්වා තිබේ (චින්තාලංකාරං චින්තපටිකාධාරං). මෙලෙස දනාදී පින්කම් කරන අතර තම සිත සපුරා දුකින් නිදහස් වන අයුරින් ප්‍රඥාව දියුණු කරලමින් අවිද්‍යාව දුරු කිරීමට නිතර උත්සාහ ගත යුතු ය. ඒ සඳහා පටිච්චසමුප්පාදය මත පදනම් වූ අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මෙම අවබෝධය ලද පමණට අප්‍රමාදීව සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන්හි නිරත වෙමින් විද්‍යා, විමුක්ති සාක්ෂාත් කර ගැනීමට කටයුතු කරනු ඇත.

ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට දිවෙන දහම් මග

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙලොව උපත ලද මනුෂ්‍යයකුගේ ජීවිතයේ හැම අංශයක් ම දියුණු වන අයුරින් අනුශාසනා කළහ. පහාරාද සූත්‍රයෙහි (අං.නි.) දක්වෙන පරිදි සාගරය වෙරළේ පටන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නාක් මෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනය ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට විහිදී යයි. එය මුලදී සරලව ආරම්භ වී ක්‍රමයෙන් ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව කරා ම අඛණ්ඩව දිය යන්නකි.

යමකුගේ සාර්ථකත්වය යනු පෞද්ගලික, සාමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික යන අංශ තුනෙන් ම ඇතිවන දියුණුවයි. ඒ අනුව තම පෞද්ගලික ජීවිතය සඵල කර ගැනීමට හොඳ අධ්‍යාපනයක් මෙන් ම නිවැරදි වෘත්තියක් තෝරා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ධාර්මිකත්වයෙහි පිහිටා හැකිතාක් දුරට අධ්‍යාපනයෙන් හා ආර්ථිකයෙන් දියුණු වීම මෙහි ලා අවශ්‍ය වේ. ඒ අතර තම මව්පියන්ට, අඹුදරුවන්ට, ඤාතීන්ට, හිතවතුන්ට මෙන් සාමාජික වශයෙන් සම්බන්ධතා ඇති අන් අයට ද හැකිතාක් තම යුතුකම් මැනවින් සපුරාලීමට ද අවශ්‍ය කෙරේ. කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ වඩාත් වැදගත් අංශය වන්නේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවයි. එනම් තම මානසික සුවය වැඩිදියුණු වන ආකාරයෙන් වැඩපිළිවෙළක නිතර නිරතවීමයි. මෙහි දී කලණ මිතුරු ඇසුරින් හැකිතාක් ධර්ම ශ්‍රවණය කොට ස්වර්ග මාර්ගය හා මෝක්ෂ මාර්ගය සඵල වන අයුරින් තම චින්තනය හා වර්යාව පවත්වා ගත යුතු ය. ඒ අනුව කර්මඵල අවබෝධයෙන් යුතුව නිතර දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි නිරත වෙමින් පිරිසිදු මානසිකත්වයකින් කටයුතු කරමින් තම සසර ගමන දුගතියට නොවැටෙන ලෙස තම සිත පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මෙලෙස සිදුකරන ත්‍රිවිධ පුණ්‍යක්‍රියාවන්ගෙන් නොනැවතී දුකින් නිදහස්වීමේ නිවැරදි වූත් ප්‍රායෝගික වූත් මාවත තේරුම් ගැනීම ද මෙහි ලා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. පුණ්‍ය ක්‍රියාවලින් සිදු වන්නේ අපගේ ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියවලට ලක්වන රූප, ශබ්දදී අරමුණු ප්‍රිය දෑ බවට පත් කරලන වටාපිටාවක් නිර්මාණය කර දීමයි. අද අප ලබා ඇති සුගතිය, දෙමාපියන්, ඤාතීන්, හිතවතුන්, අධ්‍යාපනය, ධනය ආදිය අපට හිමි වූයේ අතීතයේ කරන ලද දනාදී පින්කම්වල ආනිසංස වශයෙනි. මෙම ආනිසංස ලැබුණ ද ජීවිතයේ අපට පාලනය කළ නොහැකි පැත්තක් ද පවතී. එනම් මහලබ්ධි, ලෙඩවීම, මරණය, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග ආදියයි. යමකුගේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය යනු තමා අතීතයේ ලද පුණ්‍ය ආනිසංස සතුටින් භුක්තිවිඳීම පමණක් නොව ඒ අතර සිදුවන ඉහත සඳහන් ජීවිත අභියෝග හමුවේ නොසැලී සිටීම ද අවශ්‍ය කෙරේ. අපට සම්බුදු උතුමකු අවශ්‍ය වන්නේ උන්වහන්සේගේ සද්ධර්මය අවශ්‍ය වන්නේ මෙම දුක් සමුදයෙන් නිදහස්වීම සඳහායි. අප ජීවිතය මැනවින් සාර්ථක කර ගන්නා ද යන්න තීරණය කෙරෙන්නේ ජරා, මරණාදී දුක්චලින් කෙනෙක් දුරට නිදහස් වූවා ද යන්න මතයි.

ලොව වෙසෙන සියලු සත්ත්වයන්ගේ ඒකායන පැතුම දුකින් නිදහස් වීමයි. සත්ත්වයා සැපතට කැමැති වන්නේත් දුකට අකැමැති කරන්නේ මේ නිසයි (සුඛකාමා දුක්ඛපටිකාකුලා). විශේෂයෙන් මිනිසා තම දිවිමගෙහි සිදුකරන සෑම කටයුත්තකින් ම අපේක්ෂා කරන්නේ දුකින් නිදහස් ව සැපතට පත්වීමයි. එහෙත් අභාග්‍යය නම් සත්ත්වයා දුකින් නිදහස් වීම සඳහා සිදු කරන දෑ තුළින් ම තව තවත් දුක වෙත ම ළඟා වීමයි. සම්මා දිට්ඨියෙන් තොර ලෝකයා ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණවලින් නිදහස් වීම සඳහා සිදු කරන්නේ එබඳු ම ලක්ෂණවලින් යුතු ජීවි, අජීවී දෑ තමා වෙත ළඟා කර ගැනීමයි. අවසානයේ පෙර තිබුණාට ද වඩා දුක් සමුදයක් සහිත ව අතෘප්තිකර ලෙස ජීවිතය නිමා කොට යළිදු සසරට වැටෙයි. මේ බව මැනවින් පසක් කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ මාවත ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ලෝක සත්ත්වයාට ද එම මාවත ලබා දීමට අතිශය කරුණාධානශයෙන් කටයුතු කළහ. උන් වහන්සේ ලොවට දේශනා කළ සෑම දහම් පදයකින් ම ප්‍රකාශ වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශයන් ය. ඒ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) දුකින් පෙළෙන ලෝකයාට මහා මාෂධයකි. ලෝක සත්ත්වයා අත්විඳින දුකෙහි සැබෑ ස්වභාවය මැනවින් විවරණය කොට ඒ සඳහා නොවරදින ප්‍රතිකර්මය ධර්මය තුළ අන්තර්ගත ය.

තථාගත ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් ප්‍රධාන කරුණු දෙක් දේශනා කර තිබේ. එනම් ස්වර්ග මාර්ගය හා මෝක්ෂ මාර්ගයයි. ස්වර්ග මාර්ගය යනු මතු යහපත් උපතක් ලැබීමට හේතුවන මාවතයි. මෝක්ෂ මාර්ගය යනු සසර දුකින් නිදහස් වන එනම් නිවන් දකින ප්‍රතිපදාවයි. මහාකරුණාවෙන් හා මහා ප්‍රඥාවෙන් හෙබි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම මාර්ග දෙක අනුපිළිවෙළින් දේශනා කළහ. මෙකී අනුසූර්ව ප්‍රතිපදාව නොයෙක් සූත්‍රයන්හි දැකිය හැකිය. (කරුණිය) මෙත්ත සූත්‍රය, මංගල සූත්‍රය, සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය, අවිජ්ජා සූත්‍රය, චේලාම සූත්‍රය ආදිය මීට නිදසුන් ය.

චේලාම සූත්‍රය

අතීතයෙහි විසූ චේලාම නම් බමුණකු විසින් දෙන ලද මහා දනයක් පිළිබඳව කරුණු විස්තර කරමින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනාථ පිණ්ඩික සිටුකුමාරාට කරන ලද විස්තරයක් අංගුත්තර නිකායෙහි චේලාම සූත්‍රයෙහි (අං.නි. 5, 434-438 පිට) දැක්වේ. දනයක් මහත්ඵල මහානිසංස වීමට හේතුවන කරුණු මොනවාද යන්නත් දනයට වඩා සීලයෙහි ආනිසංසත් ඊට වඩා මෙම ත්‍රී වැඩිමෙහි ආනිසංස වැඩි බවත් ඒ සියල්ලට වඩා අනිත්‍ය සංඥාව වැඩිම මහත්ඵල මහානිසංස බවත් මෙම සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කෙරේ. මෙහි දී දනයෙහි ආනිසංස ක්‍රමයෙන් වැඩි දියුණු වන ආකාරයත් දනය ඉක්මවා සීලයෙහි ආනිසංසත් සීලය ද ඉක්මවා සමථ භාවනාවෙහි ආනිසංසත් සමථ භාවනාව ඉක්මවා විදර්ශනා භාවනාව වඩාත් ඉහළ ම ආනිසංස ලබා දෙන ආකාරය පිළිබඳවත් පැහැදිලි විස්තරයක් ඇතුළත් වේ. මෙහිදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෞකික වශයෙන් මෙන් ම ලෝකෝත්තර වශයෙන් කළ හැකි ඉහළ ම කුසලයන් පිළිබඳව මහත් කරුණාවෙන් ලොවට පහද දෙති. ඒ අනුව මෙම ත්‍රීය වැඩිම ඉහළ ම ලෞකික කුසලය වශයෙන් ද ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනාදී පරමාර්ථ ධර්ම අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම ලෝකෝත්තර කුසලය වශයෙන් ද හඳුනා ගත හැකි ය.

දනය

වරෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර දෙවරම් වෙහෙරෙහි වැඩ වෙසෙන කල්හි අනාථපිණ්ඩික ගෘහපතිතුමා බුදුරදුන් වෙත පැමිණ උන්වහන්සේට වැද නමස්කාර කොට එකත් පසෙක සිටියේ ය. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අනාථපිණ්ඩික ගෘහපතිතුමාගෙන් ප්‍රශ්නයක් අසමින් 'ගැහැවිය ඔබගේ කුලයේ අය දන් දෙන්නේද'යි විමසී ය. එහි දී ගෘහපතිතුමා පිළිතුරු දෙමින් තම කුලයේ අය දන්දෙන බවත් එසේ දෙන්නේ රුක්ෂ වූ කාඩ් දිය දෙවැනි කොට ඇති නිවුඩුහාලේ බත් බවත් සඳහන් කළේ ය. එවිට බුදුරදුන් සඳහන් කරන්නේ 'ගෘහපතිය, රුක්ෂ වේවා ප්‍රණීත වේවා යමෙක් සකස් නොකොට (අසක්කච්චං) දන් දේ ද ගරුසරු නැති ව (අචින්තිකන්වා) දන් දේ ද සියතින් නොදේ (අසහඤා) ද නිතර දන් නොදේ (අපච්ඡිධං) ද කම්ඵල නොඅදහා දන් දේ (අනාගමනදිට්ඨිකො) ද, යම් යම් තැනැත එම දනයේ විපාක ලැබෙන කල්හි උසස් වූ භක්තානුභවය (ආහාර අනුභවය) සඳහා ඔහුගේ සිත නොනැමෙයි. උදර වූ වස්ත්‍ර පරිහරණය සඳහා සිත නොනැමෙයි. උසස් යානවාහන පරිහරණය පිණිස සිත නොනැමෙයි. උසස් පංචකාමගුණයන් පරිහරණය පිණිස සිත නොනැමෙයි. තවද ඔහුගේ දරුවන්, අඹුවන්, දූෂ්‍යන්, මෙහෙකරුවන්, කම්කරුවන් ආදීහු ඔහුගේ වචනයට ඇහුම්කන් නොදෙති. දැනුම ප්‍රඥාව ලබනු පිණිස සිත නොනැමෙයි. ඊට හේතුව නොසකසා කම්ඵල නොඅදහා දන් දුන් බැවිනි.'

ඒ අතර 'යමෙක් රුක්ෂ වූ හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ තමන් විසින් පරිත්‍යාග කරන්නා වූ දෙය සකසා (සක්කච්චං), ගරුසරු ඇතිව (චින්තිකන්වා), සියතින් (සහඤා), නිරතුරුව (අනපච්ඡිධං), කම්ඵල අදහා (අනගමනදිට්ඨිකො) දේ නම් එහි විපාක වශයෙන් මහත් වූ සම්පත් ලබා ඒවා පරිහරණයට (හන්තභෝගාය) සිත නැමෙන අතර අඹුදරු - දූෂ් - කම්කරුවන් ආදීහු ඔහුගේ වචනයට අවනත වෙති. ධර්මාවබෝධය පිණිස ද ඔහුගේ සිත නැමෙයි. ඊට හේතුව මැනවින් සකසා කම්ඵල අදහා දන් දුන් බැවිනි'. මෙලෙස දනය හා එහි ආනිසංස කෙටියන් සඳහන් කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චේලාම නම් බමුණකු අතීතයේ දෙන ලද දනය පිළිබඳව කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් සවිස්තරාත්මකව දනානිසංස පැහැදිලි කළහ. ඒ අනුව චේලාම නම් බමුණා අතීතයෙහි මහත් අසිරිමත් දනයක් දුන්නේ ය. ඔහු එහිදී රිදී පිරවූ අසුභාරදහසක් රන් බදුන් දන් දුනි. තවද රන් පිරවූ අසුභාරදහසක් රිදී බදුන් දන් දුනි. ඒ අතර අමුරන් පිරවූ අසුභාරදහසක් ලෝහ භාජන දන් දුනි. රනින් අලංකාර කර රන් රසුදුලින් ගැවසුණු ඇතුන් දහසක් දන්දුනි. තවද අගනා සම්මලින් වැසූ රන් දද සහිත අසුභාරදහසක් රිය දන්දුනි. ඊට අමතරව දෙනුන් අසුභාර දහසක් කන්‍යාවන් අසුභාරදහසක්, ආහාර පාන, වස්ත්‍රාභරණ ආදිය ගංගා ගලන්නාක් මෙන් දන් දුනි. එකල්හි චේලාම නමින් මෙලෙස මහ දන් දුන්නේ අන් අයකු නොව බෝසන් දම් පිරු තමන් වහන්සේ ම බව මෙහි දී භාග්‍යවතුන් සඳහන් කළහ. මෙලෙස මහාදනයක් පිරිනැමුව ද එය

මහත්ඵල මහානිසංසද්දී විය හැකි එකදු දිවියිසම්පන්නකු ද නොවූ බැවින් එම දක්ෂිණාව පිරිසිදු නොවූ බවත් එය මහත්ඵල මහානිසංසද්දී නොවූ බවත් වැඩිදුරටත් විස්තර කළහ.

මෙලෙස මහත්වූ ධන, ධාන්‍ය, වස්තූ, වස්ත්‍රාදිය දහස්ගණන් මිසදිවුන්ට පුදනවාට වඩා දිවියිසම්පන්න එක තැනැත්තකුට දෙන දනය වඩාත් ආනිසංසද්දී බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. තවද දිවියිසම්පන්නයන් සියයකට දෙන දනයට වඩා සකදගාමී එක් අයකුට දෙන දනය මහත්ඵල මහානිසංස බවත්, සකදගාමී වූවන් සියයකට දෙන දනයට වඩා එක් අනාගාමී තැනැත්තකුට දෙන දනය මහත්ඵල බවත්, අනාගාමී වූවන් සියයකට දෙන දනයට වඩා එක රහත් උතුමකුට දෙන දනය මහත්ඵල බවත්, රහත් උතුමන් සියයකට දෙන දනයට වඩා එක පසේබුදුවරයකුට දෙන දනය උතුම් බවත්, පසුබුදුවරුන් සියයකට දෙන දනයට වඩා එක සම්මා සම්බුදුවරයකුට දෙන දනය මහත්ඵල බවත් බුද්ධප්‍රමුඛ සංඝයාට දෙන දනය වඩාත් ම ආනිසංසද්දී බවත් දේශනා කළහ. සඟසතු දනයට ද වඩා සිව්දෙසින් වඩනා මහසඟනට වෙහෙරක් කරවා පූජා කිරීම ආනිසංසද්දී වන අතර බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන් සරණ යාම ඊට වඩා ආනිසංසද්දී වන බවත් පංචශීලය රැකීම ඉහත කී සෑමට වඩා ප්‍රතිඵලද්දී ආනිසංසද්දී බව දේශනා කළහ. සීලයට ද වඩා සුළු මොහොතක් නමුදු මෙන් සිත වැඩීම ආනිසංසද්දී බවත් අසුරු සැණක් ගහන මොහොතක් නමුදු අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීම වඩාත් ම මහත්ඵල මහානිසංසද්දී බවත් අවසාන වශයෙන් අවධාරණය කළහ (යො ව අච්ඡරාසච්ඡානමත්තමිභි අනිච්චසඤ්ඤං භාවෙය්‍ය ඉදං තනො මහප්ඵනරන්ති).

මේ අනුව මානසික සුවතාව ඉහළට ම දියුණු කර ගැනීමේ සාර්ථක ම ක්‍රමය වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ භාවනාවයි. භාවනාවෙන් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම වඩාත් වේගවත්ව කර ගත හැකි අතර තම ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමට ද භාවනාව උපකාරී වේ. එබැවින් දැන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා අතර භාවනාව පිළිබඳව බුදුදහමින් වැඩි අවධානයක් යොමු කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මෙහි ආදි සමථ භාවනාවකින් ලැබෙන ආනිසංස දැන, සීල කුසලයන්ට වඩා ප්‍රබල වන අතර ඉතා ස්වල්ප වේලාවක් නමුදු අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීම කුසල් දියුණු කර ගත හැකි වඩාත් ම සාර්ථක මෙන් ම වේගවත් ම ක්‍රමය වශයෙන් බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ.

දනානිසංස පිළිබඳ වේලාම සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන විස්තරයට සමීප විග්‍රහයක් දක්බිණාවිභංග සූත්‍රයෙහි (ම.නි. 3, 520 පිට) ද සඳහන් වේ.

ඒ අනුව

❖ පෞද්ගලික දන 14 :-

1. තිරිසන් සතකු වෙත යමක් දීමෙන් සියක් ආනිසංස ඇත්තේ වෙයි.
2. පෘථග්ජන දුශ්ශීලයකු වෙත දන් දීමෙන් දහසක් ආනිසංස ඇත්තේ වෙයි.
3. පෘථග්ජන සිල්වතකු වෙත දන් දීමෙන් ලක්ෂයක් ආනිසංස ඇත්තේ වෙයි.
4. කාමයෙහි විරාගී වූ බාහිර සසුනක තවුසකු කෙරෙහි දන් දීමෙන් කෝටිලක්ෂයක් ආනිසංස ඇත්තේ වෙයි.
5. සෝවාන්මගට පිළිපත් (සොනාපත්තිඵලසච්ඡිකිරියාය) උතුමකුට දන් දීමෙන් අසංඛ්‍ය අප්‍රමාණ ආනිසංස ඇත්තේ වෙයි.
6. සෝවාන් ඵලස්ථ උතුමකුට දන්දීමේ ආනිසංස ගැන කියනු කිම
7. සකදගාමී මාර්ගස්ථ උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම
8. සකදගාමී ඵලස්ථ උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම
9. අනාගාමී මාර්ගස්ථ උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම
10. අනාගාමී ඵලස්ථ උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම
11. අර්හත් මාර්ගස්ථ උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම
12. අර්හත් ඵලස්ථ උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම
13. පසේබුදු උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම
14. සම්මා සම්බුදු උතුමකුට දෙන දනයෙහි ආනිසංස ගැන ද කියනු කිම

❖ සංඝික දන 7 :-

1. බුද්ධප්‍රමුඛ සියලු භික්ෂූන් හා භික්ෂුණීන් සඳහා දෙන දනය
2. තථාගතයන් වහන්සේ පිරිනිවී කල්හි සියලු භික්ෂු භික්ෂුණීන් සඳහා දෙන දනය
3. සියලු භික්ෂු සංඝයා සඳහා දෙන දනය
4. සියලු භික්ෂුණී සංඝයා සඳහා දෙන දනය
5. භික්ෂූන් හා භික්ෂුණීන් කොටසකට දෙනා දනය
6. භික්ෂූන් පිරිසකට දෙන දනය
7. භික්ෂුණීන් පිරිසකට දෙන දනය

අනාගතයෙහි පහළවන පාපස්වභාව ඇති දුශ්ශීල කාසාවකණ්ඨක තැනැත්තා වෙත වුව ද සංඝයා උදෙසා යමක් දෙන්නේ නම් එය ද අසංඛ්‍ය වූ අප්‍රමාණ වූ ආනිසංස ඇත්තේ වෙයි. සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට දනය පූජා කිරීම ඇතුළු ඉහත දැක්වූ පුද්ගලික දන 14 ම කිසිසේත් සංඝගත දනය තරම් මහත්ඵල මහානිසංස නොවන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහි දී අනාවරණය කළහ (නැඝ්චාහං ආනන්ද, කෙනච්ච පරියායෙන සංඝගතාය දක්ඛිණාය පාටිපුග්ගලිකං දනං මහත්ඵලතරං වදමි). මෙයින් පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණ නම් සංඝික දනයෙහි ආනිසංස අධික බවයි. ඊට එක් හේතුවක් නම් සංඝයා උදෙසා දෙන දනයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ද ඊට ඇතුළත් බැවිනි. සංඝයාට යමක් දෙන විට තමන් වහන්සේ ද ඊට ඇතුළත් බව මහාප්‍රජාපතී ගෝතමියට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කළහ (සංඝෙ ගොතමී දෙහි. සංඝෙ තෙ දින්නෙ අහඤ්චෙව පූජිතො භවිස්සාමි).

❖ දක්ඛිණ විසුද්ධි හතර :-

1. දයක පාර්ශ්වයෙන් පිරිසිදු ප්‍රතිග්‍රාහක (පිළිගන්නා) පාර්ශ්වයෙන් අපිරිසිදු දක්ෂිණාව (දයකතො විසුජ්ඣති නො පටිග්ගාහකතො)
2. ප්‍රතිග්‍රාහක පාර්ශ්වයෙන් පිරිසිදු දයක පාර්ශ්වයෙන් අපිරිසිදු දක්ෂිණාව (පටිග්ගාහකතො විසුජ්ඣති නො දයකතො)
3. දයක පාර්ශ්වයෙන් ද ප්‍රතිග්‍රාහක පාර්ශ්වයෙන් ද අපිරිසිදු දක්ෂිණාව (නෙ'ව දයකතො විසුජ්ඣති නො පටිග්ගාහකතො)
4. දයක පාර්ශ්වයෙන් ද ප්‍රතිග්‍රාහක පාර්ශ්වයෙන් ද පිරිසිදු දක්ෂිණාව (දයකතො චෙව විසුජ්ඣති පටිග්ගාහකතො ච)

'යො සීලවා දුස්සීලෙසු දදති දනං ධම්මෙන ලද්ධං සුපසන්නචින්තො, අනිසද්දහං කම්මඵලං උළාරං සා දක්ඛිණා දයකතො විසුජ්ඣති.'
(සීල්වත් වූ යමෙක් දැහැමිව ලද දෙය පහත් සිතින් මහත් වූ කම්ඵල අදහාගෙන දුශ්ශීලයකු වෙත දන් දෙයි ද එම දක්ෂිණාව දයකයා වෙතින් පිරිසිදු වූයේ වෙයි.)

යො දුස්සීලො සීලවන්තෙසු දදති දනං අධම්මෙන ලද්ධං අප්පසන්නචින්තො, අනනිසද්දහං කම්මඵලං උළාරං සා දක්ඛිණා පටිග්ගාහකතො විසුජ්ඣති.
(දුශ්ශීල වූ යමෙක් අදැහැමින් ලද දෙය අපහත් සිතින් මහත් වූ කම්ඵල නොඅදහා සීල්වතුන් කෙරෙහි දන් දෙයි ද එම දක්ෂිණාව ප්‍රතිග්‍රාහකයා වෙතින් පිරිසිදු වෙයි.)

'යො දුස්සීලො දුස්සීලෙසු දදති දනං අධම්මෙන ලද්ධං අප්පසන්නචින්තො, අනනිසද්දහං කම්මඵලං උළාරං න තං දනං විපුලඵලන්ති බ්‍රූමි.'
(දුශ්ශීල වූ යමෙක් අදැහැමින් ලද දෙය අපහත් සිතින් මහත් වූ කම්ඵල නොඅදහා දුශ්ශීලයන් වෙත දන් දෙයි ද එම දනය මහත්ඵල යැයි නොකියමි.)

'යො සීලවා සීලවන්තෙසු දදති දනං ධම්මෙන ලද්ධං සුපසන්නචින්තො, අනිසද්දහං කම්මඵලං උළාරං තං චෙ දනං විපුලඵලන්ති බ්‍රූමි.'

(සිල්වත් වූ යමෙක් දැනුණු ලද දෙය පහත් සිතින් මහත් වූ කම්ඵල අදහා සිල්වතුන් කෙරෙහි දෙයි ද එම දනය ඒකාන්තයෙන් මහත්ඵල යැයි කියමි.)

*‘යො විතරාගො විතරාගෙසු දදති දනං ධම්මෙන ලද්ධං සුපසන්නචින්තො,
අභිසද්දනං කම්ඵලං උළාරං තං වෙ දනං ආමිසදනානමග්ගන්ති.’*

(විතරාගී වූ යමෙක් දැනුණු ලද දෙය පහත් සිතින් මහත් වූ කම්ඵල අදහාගෙන විතරාගීන් කෙරෙහි දන් දෙයි ද එම දනය ආමිසයන් අතර අග්‍ර යැයි කියමි.)

දක්ඛිණාවිභංග සූත්‍රයෙහි දනයෙහි ආනිසංස මෙලෙස දක්වන අතර වේලාම සූත්‍රයෙහි කුසලයන්හි කුසලයන් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන ආකාරය පැහැදිලි කර තිබේ. ඒ අනුව ආහාරපාන වස්තූන්ගෙන් දෙන දනයට වඩා සිව්දෙසින් වඩනා සංඝයා උදෙසා විහාරයක් කරවා (යො ච චතුර්දිසං සංඝං උද්දිස්ස විහාරං කාරාපෙය්‍ය) දන් දෙයි ද එහි ආනිසංස වඩාත් අධික බව දැක්වේ. යමෙක් පහත් සිතින් බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන සරණ යයි ද එය තවත් ආනිසංසදයි වේ (යො ච පසන්නචින්තො බුද්ධඤ්ච ධම්මඤ්ච සංඝඤ්ච සරණං ගච්ඡෙය්‍ය). යමෙක් පහත් සිතින් ප්‍රාණඝාතාදි පස්පවින් වැළකී පංචශීලය රකී ද එය වඩාත් ආනිසංසදයි වෙයි. යමෙක් සුවද ආඝ්‍රාණය කරන තරම් කාලයක් මෙන් සිත වඩයි ද එහි ආනිසංස ඊටත් වඩා අධික ය (යො ච අන්තමසො ගජ්ඣහනමන්තමිපි මෙන්තචින්තං භාවෙය්‍ය ඉදං තනො මහජ්ඵලනරං). යමෙක් අසුරු සැණක් ගසන තරම් කාලයක් අනිත්‍ය සංඥාව වඩයි ද සියලු කුසලයන් අතර එය උසස් ම කුසලය වශයෙන් මෙහි දී පෙන්වා දී තිබේ (යො ච අච්ඡරාසංඝානමන්තමිපි අනිච්චසඤ්ඤං භාවෙය්‍ය ඉදං තනො මහජ්ඵලනරන්ති).

තෙරුවන් සරණ යාම :-

සියලු ආකාරයෙන් කරන ආමිසදනයන්ට වඩා බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන සරණ යාම වඩාත් උතුම් බව වේලාම සූත්‍රයේ දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දී තිබේ. එබැවින් තෙරුවන ගුණ දැන නිබදව තෙරුවන් සරණ ගොස් තෙරුවන වෙත තම ජීවිතය පූජා කොට ක්‍රියා කිරීම යමෙකුට කළ හැකි දුර්ලභ වූත් මහත් ආනිසංසදයිවූත් කුසලයකි.

*‘අන්තදෙ බලදෙ හොති වණ්ණදෙ හොති වජ්ඣදෙ
යානදෙ සුඛදෙ හොති දීපදෙ හොති වක්ඛුදෙ,
සො ච සබ්බදදෙ හොති යො දදති උපස්සයං
අමනං දදෙ ච සො හොති යො ධම්මමනුසාසති.’* (කිංදද සුත්ත, සංයුත්ත නිකාය)

ආහාර දෙන්නේ බලය දෙන්නේ වෙයි. වස්ත්‍ර දෙන්නේ වර්ණය දෙන්නේ වෙයි. යාන දෙන්නේ සැපය දෙන්නේ වෙයි. පහත් ආලෝකය දෙන්නේ ඇස් දෙන්නේ වෙයි. යමෙක් නිවසක් දෙයි ද ඔහු සියල්ල දුන්නේ වෙයි. යමෙක් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කෙරේ ද ඔහු අමාතය දෙන්නේ වෙයි.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ දන අතර ධර්ම දනය ම උතුම් බවයි. ‘සබ්බදනං ධම්මදන ජනාති’ යනුවෙන් දේශනා කර ඇත්තේ ද මෙයයි. භෞතික වශයෙන් දෙන සියලු දන ප්‍රතිග්‍රාහකයාට උපකාරවත් වන්නේ මෙලොව ජීවිතය සඵල කර ගැනීමට පමණයි. එහෙත් යමෙකුට දහමින් අනුග්‍රහ කොට ඔහුට සම්මාදිට්ඨිය ලබා දුනහොත් එය ඔහුගේ සාංසාරික ජීවිතය ම සඵල කර ගැනීමටත් සසරින් මිදීමටත් එය මහෝපකාරී වේ.

සීලය :-

ප්‍රාණඝාතාදි පංච දුශ්චරිතයෙන් වැළකී පන්සිල් රකිමින් ජීවත් වීම වඩාත් ආනිසංසදයි වෙයි. දන්දීමෙහි ආනිසංස නොයෙක් තැන විවිධාකාරයෙන් විස්තර කරමින් ඊට උනන්දු කරවන බුදුරජාණන් වහන්සේ සීලයෙහි ආනිසංස වඩාත් උසස් කොට දක්වා තිබේ. ඊට එක් හේතුවක් නම් සුගතියක් ලැබීමේ දී එය ප්‍රබල සාධකයක් වන බැවිනි.

නිත්‍ය සීලය වන පංච සීලයේ පටන් අටසිල් දසසිල් ආදි වශයෙන් එය ක්‍රමයෙන් දියුණු කළ යුතුව තිබේ. බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත ස්වර්ග මාර්ගයෙහි දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා අතර ‘සීලය’ දෙවැන්න

ලෙසත් මෝක්ෂ මාර්ගයෙහි සීල, සමාධි, පඤ්ඤ යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා අතර මුල් ශික්ෂාව ලෙසත් පනවා තිබේ. මජ්ඣිම නිකායෙහි ආකංඛෙය්‍ය සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි සිල්වත් වීමෙහි ආනිසංස රැසක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කර තිබේ.

භාවනාව :-

සමථ භාවනා

දන, සීල, භාවනා වශයෙන් පුණ්‍ය ක්‍රියා තුනක් පිළිබඳව බුදුදහමෙහි දක්වා තිබේ. මෙම පින්කම් නැවත නැවත කරන (කයිරා නෙ නං පුනඤ්ජනං) ලෙසත් එහි කැමැත්තක් ඇති කර ගන්නා (නමිහි ඡන්දං කයිරාථ) ලෙසත් පිනට බිය නොවන (මා පුඤ්ඤස්ස භායී) ලෙසත් පින තමා වෙත නොඑන්නේ යැයි පිනට නිග්‍රහ නොකරන (මාවමඤ්චෙථ පුඤ්ඤස්ස න මං නං ආගමීස්සනි) ලෙසත් පින යනු සැපයට කියන නමක් (සුඛො පුඤ්ඤස්ස චුච්චයො) ලෙසත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් දේශනා කරති.

දනයෙහි ආනිසංස දක්වා ඊට ලෝචැසියන් උත්සාහවත් කරවන බුදු රජාණන් වහන්සේ සීලයෙහි ආනිසංස ඊට වඩා උසස් කොට දේශනා කරන අතර භාවනාව වඩාත් උසස් ම පින නොහොත් කුසලය ලෙස උන්වහන්සේ අවධාරණය කරති. යමෙක් ස්වල්ප වේලාවක් නමුදු මෙත් සිත වඩයි ද එය උතුම් කුසලයක් ලෙස දක්වා තිබේ. සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සන්තා භවන්තු සුඛිත්තා) යනුවෙන් මොහොතක් නමුදු සිහි කරයි ද එය ආනිසංස බොහෝ ය. එමගින් සිතෙහි පවතින ද්වේෂය දුරුවන අතර සිතට මහත් සැනසීමක් උදකර දෙයි. මෙමඟි භාවනාව දෛනික ජීවිතයේ කටයුතු සඵල කර ගැනීමේ මාවතක් වශයෙන් ද සමථ කමටහතක් වශයෙන් ද නිවන නමැති උතුම් ශාන්ත සුවය වෙත දිවෙන මාවතෙහි මූලික අංගයක් වශයෙන් ද බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙන්ත සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙමඟි වැඩීම විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබේ. ධර්මශ්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිනිසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෙමඟි වඩන්නා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙත් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වෙන්නේ මෙමඟි වැඩීමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැලී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙමඟි භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙමඟි භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරුණය මෙන්ත සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි ක්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථූල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදී වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සන්තා භවන්තු සුඛිත්තා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දෙස් නොනගන ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු හේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙත් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙමඟියකින් යුතුව මෙත් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙමඟි සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙන්තාසහගත කායකමීම, මෙන්තාසහගත වචිකමීම, මෙන්තාසහගත කායකමීම).

මෙමඟි භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිදමග්ගයෙහි මෙන්තාකථා යන තේමාවෙහි සඳහන් වේ.

එනම්,

1. අන්‍යෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

2. ඕධිස ඵරස (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

3. දිසාඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්ථිමාය (නැගෙනහිර) දිසාය, පච්ඡිමාය (බටහිර) දිසාය, උත්තරාය (උතුරු) දිසාය, දක්ඛිණාය (දකුණු) දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය (ඊසාන), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (ගිනිකොණ), උත්තරායා අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨිමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ... ආදී වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

අංගුත්තර නිකායේ ඒකදසක නිපාතයේ දැක්වෙන මෙත්තානිසංස සූත්‍රය මෙෙත්‍රී වැඩීමේ ආනිසංස සවිස්තරව දැක්වෙන දේශනාවකි. යමෙක් 'සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා' වශයෙන් මෙන් වැඩීම නිතර සිදු කරයි නම් මෙෙත්‍රීය යානාවක් කොට නිතර පරිශීලනය භාවිතය කෙරේ නම් එමගින් දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙන් මෙන් ම සාම්පරායික වශයෙන් ද ප්‍රතිඵල ලැබෙන අයුරු මෙහි දැක්වේ.

ඒ අනුව නිතර මෙන් වඩන්නා

1. සුවසේ නිදියයි (සුඛං සුපනි).
2. සුවසේ පිබ්බෙයි (සුඛං පට්ඨෙජ්ඣති).
3. නපුරු සිහින නොදකියි (න පාපකං සුපිනං පස්සති).
4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි (මනුස්සානං පියො හොති).
5. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි (අමනුස්සානං පියො හොති).
6. දෙවියෝ රකිති (දෙවතා රක්ඛන්ති).
7. ගින්නෙන් වසවිසෙන් අවිආයුධයෙන් අනතුරු සිදුනොවේ (නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සපං වා බමති).
8. වහා සිත සමාධිමත් වේ (නුවටං චිත්තං සමාධියති).
9. මුහුණෙහි වර්ණය පැහැපත් වේ (මුඛවණ්ණො විප්පසීදති).
10. සිහිනොමුලා ව කළුරිය කරයි (අසම්මුල්ලො කාලං කරොති).
11. මරණින් මතු බඹලොව උපදී (උත්තරං අප්පට්ඨිජ්ඣන්තෝ බ්‍රහ්මලෝකුපගො හොති).

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයෙහි සඳහන් ඉහත ආනිසංස අතුරින් දහයක් ම මෙන් වැඩීමේ ආනිසංස වශයෙන් මෙලොව දී ම අත්විදිය හැකි වේ. මෙෙත්‍රී ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී මිය ගියහොත් බඹලොව ඉපදීමට ද මෙමගින් අවකාශ උදවේ.

දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා පිළිබඳ විස්තර වන තැන්හි භාවනාව නමින් බොහෝ විට දක්වා ඇත්තේ මෙෙත්‍රී භාවනාවයි. බුදුරදුන් ලොව පහළවීමට පෙර පවා කම්ඵල ඇදහූ බොහෝ මුනිවරු ආගමික පූජකවරු මෙම භාවනා ක්‍රමය අනුගමනය කොට ඉන් ප්‍රතිඵල ලබා සිටියහ. මීට සියවස් විසි හයකට පෙර එදා භාරතීය ජන සමාජයෙහි විසූ සත්පුරුෂ නුවණැති අය මෙන් වැඩීමෙන් ප්‍රතිඵල ලැබූවා පමණක්

නොව විසි එක්වන සියවසෙහි ලොව වෙසෙන බොහෝ දෙනා තම මානසික ආතතිය දුරු කර ගැනීමේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මෙහි භාවනාව ප්‍රගුණ කරති. ඒ අනුව බොහෝ නවීන මනෝ උපදේශකවරුන් මෙන් වෛද්‍ය විශේෂඥයවරු තම පර්යේෂණ මගින් මෙහි වැඩිමේ ප්‍රතිඵල අත්හදා බලා මානසික ආතතීන්ගෙන් මෙන් ම පීඩාවන්ගෙන් පෙළෙන්නන් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මෙහි වැඩිම (Loving Kindness) අනුමත කරති. බුදුදහමේ සඳහන් කරුණුවල සත්‍යතාව, අකාලික බව, සාංදෘෂ්ටික බව මෙන් ම ප්‍රායෝගික බව මෙමගින් ප්‍රකට වේ.

යම් භික්ෂුවක් දිනකට සුළු වේලාවක් නමුදු මෙහි භාවනාව වඩයි නම් ඔහු සැදහැවත් ගිහියන් පූජා කරන සිව්පසය ණය නොවී වළඳන තැනැත්තකු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙති. එමෙන් ම ශාස්තෘශාසනය අනුගමනය කරන්නකු වශයෙන් ද දක්වා තිබේ. මෙලෙස මෙන් සිත වඩන්නා තමා රැකගෙන අන් අය ද රකින්නකු (සේදක සුත්ත, සං.නි. 5 - 1) වශයෙන් ද එය තම ජීවිතයේ පහසු විහරණය සඳහා හේතු වන්නක් බව (මෙත්තාසුත්තානි, සං.නි. 5-1) ද වශයෙන් සඳහන් ව ඇත. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව ආර්යඅෂ්ටාංගික මර්ගය අනුගමනය කරන්නා තම සිත මෙහි විහරණ කුළු මැනවින් භාවිත කොට සදිසාවන්හි ම මෙන් සිත පතුරුවා නිරතුරුව කල් ගෙවයි. තවද මෙහි වඩන තැනැත්තා ඉන් නොනවතින අතර ඔහු කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා ආදී සෙසු විහරණයන් ද වඩමින් කායිකව මිනිස් ලොව සිටිය ද මනසින් බලලොව වැසියන් මෙන් අපරිමිත සත්ත්ව කරුණාවෙන් දයාවෙන් උසස් මානසික තත්ත්වයෙන් වාසය කරයි. මෙහි භාවනා වැඩිමේ ආනිසංස වශයෙන් අසීමිත මානසික සුවයක් වඩමින් මහත් ආනිසංස ලබමින් අපරිමිත ප්‍රීතියකින් යුතුව කල් ගෙවයි. සම්බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරන උතුමෝ මෙහි පාරමිතාවක් ලෙස දිගුකලක් පාරමී, උපපාරමී, පරමඤ්චාරමී වශයෙන් සම්පූර්ණ කරති. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් බොහෝ කල් බලලොව ඉපිද උසස් ප්‍රීතිය ආහාර කොට වාසය කරති (පීති භක්ඛා භවිස්සන්ති). මෙහි වඩන උතුමෝ එය හුදෙක් ධ්‍යාන සුව සඳහා පමණක් නොව ප්‍රායෝගිකව ද භාවිත කරති. ඒ අනුව ලොවට ආම්සයෙන් අනුග්‍රහ කරනවා පමණක් නොව ලෝවැසි සත්ත්වයන්ට මහත් යහපතක් සිදු වන ධර්මයෙන් ලොවට අනුග්‍රහ කරති. එනම් ස්වර්ග මාර්ගය හා මෝක්ෂ මාර්ගය මහත් අනුකම්පාවෙන් පැහැදිලි කර දෙති.

විපස්සනා භාවනා :-

ආධ්‍යාත්මික ශාස්තෘවරයකු මෙන් ම එබඳු උතුමකුගේ දහමක් ලොවට අවශ්‍ය වීමටත් එම දහම බැබළීමටත් හේතුවන ප්‍රධාන කරුණු තුනක් පිළිබඳව ධර්මයෙහි සඳහන් වේ (තයොධම්ම සුත්ත, අං.නි.). එනම්,

- 1. ජරා
- 2. මරණ
- 3. ජාති

ජීවත් වන සැවොම හැම මොහොතක් පාසා ම වේගයෙන් ජරාවට පත් වෙමින් සිටිති. ශරීර ශක්තිය ක්‍රමයෙන් දුර්වල වෙමින් පවතී. අප මේ ගමන් කරමින් සිටින්නේ හැරමිටිය සොයා යන ගමනකි. මෙය උපන් හැම කෙනෙකුට අත්වන අනිවාර්ය ධර්මතාවකි. ධර්මයෙහි හැසිරීමට හේතුවන මූලික කරුණක් වන්නේ මෙලෙස ජරාවට පත්වීම නිසයි. ඒ අතර අප සැවොම සුසාන භූමිය කරා යන ගමනකි. ඒ අනුව මරණයට පත්වීම ද දහමෙහි හැසිරීමට හේතුවන තවත් කරුණකි. උපන් හැම සත්ත්වයකු ම මොහොතක් පාසා වේගයෙන් මරණය කරා සමීප වෙමින් සිටී. බොහෝ දෙනා ජීවිතයේ බරපතල අභියෝග දෙකක් සේ මහලුබව හා මරණය සලකති. බුදුදහමෙහි ද ඒවා ජීවිත අභියෝග සේ සලකන අතර ඒ දෙකට ම වඩා බරපතල අභියෝගය සේ සලකන්නේ මරණින් මතු නැවත ඉපදීමත් එසේ ඉපදීමේ දී අපාගත වීමට ඇති ඉඩ අවකාශයන් ය. මෙම අංග තුන පබ්බතූපම සූත්‍රයේ (සං.නි.) තවදුරටත් විස්තරාත්මකව දක්වන පරිදි සතර දිශාවන්ගෙන් ඒ ඒ දිශාවන්හි ඇති සියලු දෑ විනාශ කරමින් තමන් වෙත වේගයෙන් පැමිණෙන මහා පර්වත හතරක් සේ ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ජාති යන අභියෝග හතර වේගයෙන් තමන් වෙත පැමිණෙමින් සිටී. මෙම අභියෝගයන්ට ධර්මයෙන් හැර ආර්ථිකය, අධ්‍යාපනය, ඥාති, පිරිවර ආදී කිසිදු බාහිර දෙයකින් සැබෑ පිළිසරණක් ලබා ගත නොහැක. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර තම ශ්‍රාවකයන් උනන්දු කරමින් දේශනා කළේ,

‘අත්තදීපා භික්ඛවේ විහරථ අත්තසරණා න අඤ්ඤසරණා’
 තමා තමාට පහනක් කොට වාසය කරන්න, අන් සරණක් නොමැත.
‘ධම්මදීපා භික්ඛවේ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා’
 ධර්මය පහනක් කොට වාසය කරන්න අන් සරණක් නොමැත.

තම සිතෙහි ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා අප්‍රමාදීව දහමෙහි හැසිරෙන (අප්‍රමාදේන සම්මාදේඵ) ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙමගින් අපට උපදෙස් දෙති. තමා තමාට සැබෑ ලෙස ම ආදරය කරන්නේ නම් තම සිත උපරිම ලෙස කුසලයෙහි පවත්වා ගැනීමට හේතු වන අයුරින් සතර සතිපට්ඨානයෙහි හැසිරෙන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරුණාවෙන් ලොවට අනුශාසනා කරති.

දුකෙහි හටගැනීම හා එහි නිරෝධය

අප කිසියම් දුකක් හෝ සැපක් භුක්ති විඳින්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණු ස්පර්ශවීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියවලට රූපාදි ප්‍රිය අරමුණු එළඹී විට අප සතුටු වන අතර අප්‍රිය අරමුණු එළඹී විට අප දුකට පත්වේ. මෙලෙස අප කිසියම් සැපක් හෝ දුකක් විඳී ද එම සැප හෝ දුක විඳින්නේ එහි යථා ස්වභාවය පිළිබඳ වැටහීමක් නොමැතිවයි. ප්‍රිය අරමුණු හේතුවෙන් කිසියම් මානසික සතුටක් විඳින විට අපට සිතෙන්නේ එම බාහිර අරමුණ නිසා තමාට සැප ලැබුණු බවයි. අප්‍රිය අරමුණු නිසා කිසියම් මානසික දුකක් විඳීමේ දී අපට සිතෙන්නේ එම බාහිර අරමුණු නිසා දුක එළඹී බවයි. එහෙත් එහි යථාර්ථය එය නොවේ. කිසියම් ප්‍රිය හෝ අප්‍රිය අරමුණක් නිසා සැප හෝ දුකක් විඳින්නේ එම වින්දනය බාහිර අරමුණෙන් පැමිණීම නිසා නොව තමා ඒ පිළිබඳව සිතන ආකාරය අනුවයි. එම අවස්ථාවෙහි අපගේ සිතෙහි පවත්නා නොදැනීම (අවිද්‍යාව), කර්මය, තෘෂ්ණාව, එහි යථාර්ථය නොදැනීම ආදී කරුණු නිසා දුක හෝ සතුට තමා විසින් ම නිර්මාණය කරනු ලැබේ. එම අද්දැකීම කලින් පැවැතුනක් නොවන අතර එය අනාගතයට යන්නක් ද නොවේ. එම අද්දැකීම වර්තමානයෙහි හටගෙන ඉතිරි නැතිව ම නිරුද්ධ වන ස්වභාවයකි. මෙලෙස අවිද්‍යා සහගතව යම්තාක් අප සැපක් හෝ දුකක් විඳී ද එය අවිද්‍යාව නිසා ගොඩනගා ගත්තක් වන අතර එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය තව තවත් දුකට පත්වීමයි.

මේ බව කලණ මිතුරු ඇසුරින් යමෙක් තේරුම් ගත්තේ නම් දුකින් නිදහස්වීමට සඳහා වූ මාවත වෙත මහු යොමු වනු ඇත. ඒ අනුව කිසියම් අද්දැකීමක් ලැබීමේ දී සිදුවන යථාර්ථය තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. අප කිසියම් සැපක් හෝ දුකක් විඳීමේ දී සිදුවන්නේ බාහිර අරමුණු වෙත අවිද්‍යා සහගතව බැලීම හේතුවෙන් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මානාදී කෙලෙස් හටගැනීම නිසයි. රූප, ශබ්දදී කිසියම් අරමුණක් ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය වෙත සම්බන්ධ වීමේ දී බාහිර සතර මහාභූතයෙන් නිර්මාණය වූ දෑ අරභයා තම මානසික ස්වභාවය අනුව ප්‍රභව ගොඩනැගේ. කිසියම් අරමුණක් වෙත අවිද්‍යා සහගතව බැලූව හොත් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤ, යන පංචුපාදනස්කන්ධය ගොඩ නැගෙන අතර එලෙස හටගත් පංචුපාදනස්කන්ධය වෙත තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන හටගැනීම නොවැළැක්විය හැක්කකි. එවිට ජරා මරණාදී දුක්වලින් මිදීමක් නැත. ජාති, ජරා, මරණාදී සියලු දුක්වල පදනම වශයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධය දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි (සංඛින්නේන පංචුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා, ධම්මවක්කසුත්ත). දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ මෙලෙස ගොඩනැගෙන පංචුපාදනස්කන්ධය මැනවින් තේරුම් ගෙන එලෙස පංචුපාදනස්කන්ධය ගොඩනොනැගෙන සේ තම මානසිකත්වය සකස් කර ගැනීමෙන් පමණි. ජරා, මරණාදී මහාදුක් ගොඩ බහා තැබිය හැක්කේ පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ බර බහා තැබීමෙනි (භාර සුත්ත, සං.නි.). ඒ සඳහා හැකිතාක් දුරට පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගත යුතුව පවතී. පංචුපාදනස්කන්ධය තේරුම් ගැනීම දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම් ගැනීමයි. පංචුපාදනස්කන්ධය නිසා හටගන්නා තෘෂ්ණාව දුකට ආසන්නතම හේතුව වන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයයි. අවිද්‍යාව දුරුකොට තෘෂ්ණාව ප්‍රතිණ කිරීම දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයයි. දුකින් නිදහස්වීම නොහොත් අවිද්‍යාව දුරලන මාවත වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දුක්ඛනිරෝධගාමිනීපට්ඨපද සත්‍යයයි. මෙලෙස පංචුපාදනස්කන්ධය නම් වූ දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම් ගැනීම 'චතුරාර්ය සත්‍යය' තේරුම් ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

සිත - කය, නාමරූප - විඤ්ඤ, නාම - රූප, ආයතන, ධාතු ආදී විවිධ නම්වලින් ව්‍යවහාර කෙරෙන්නේ මෙම පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම පිළිබඳ සිද්ධාන්තයයි. මෙය තේරුම් ගැනීම සඳහා වැඩිය යුතු මාවත වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය (සීල, සමාධි, පඤ්ඤ) පදනම් කොට ඇති තම සිත හා කය මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීම ඉලක්ක කොට පවතින සතර සතිපට්ඨානයයි.

වේලාම සුත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි මෙත් වැඩීමේ වැදගත්කම දේශනා කොට ඉන්පසු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උසස් ම කුසලය ලෙස පෙන්වා දෙන්නේ අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීමයි. යමෙක් අසුරු සැණක් තරම් කාලයක් අනිත්‍ය සංඥාව වඩයි ද එය එන් සියලු කුසලයන්ට වඩා මහත්ඵල බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කරති (යො ව අච්ඡරාසංසානමත්තම්පි අනිච්චසඤ්ඤං භාවෙය්‍ය ඉදං නනො මහප්ඵලනරන්නි). මෙය බුදුදහමේ විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනාව වශයෙන් දක්වා තිබේ. එනම් සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති

සමස්තය පිළිබඳ යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. ඒ අනුව ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප ආදී ස්වභාවයන්හි හටගැනීම හා නිරෝධය පටිච්චසමුප්පාද න්‍යායට අනුගතව නුවණින් විමසා බැලීමයි.

සියලු දුකින් නිදහස් ව මානසික පාරිශුද්ධත්වයට පත්වීමේ මාවත ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සියලු සංස්කාර අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් බැලීමටයි.

*'සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චානි යද පඤ්ඤාය පස්සති,
අථ නිබ්බින්නද්දති දුක්ඛේ එස මග්ගො විසුද්ධියා.'* (ධම්මපද)

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කල්හිත් ඊට පෙරත් වර්තමානයෙහිත් මෙම ත්‍රි භාවනාව වඩන බොහෝ දෙනා දක්නට ලැබේ. ඒ අතර බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත මෙම ත්‍රි භාවනාවෙහි විශේෂත්වය කුමක්දැයි තේරුම් ගැනීම ද මෙහි ලා වැදගත් වේ. දිනක් පිණිඩපාතය පිණිස වැඩම කළ හික්කුන් වහන්සේලා පිරිසක් පිණිඩපතය සඳහා කල් වැඩි බව දැන පිළිසඳර කථාවකට අන්‍යාගමික අසපුවකට වැඩම කළහ. එහිදී එම අසපුවේ සිටි පූජකවරයකු සඳහන් කළේ 'අපිත් මෙම ත්‍රි භාවනාව වඩනවා ඔබගේ ශාස්තෘ වූ හවත් ගෞතමයන් වහන්සේත් මෙම ත්‍රි භාවනාව පනවනවා එනිසා අප දෙපිරිස ම සමානයි නේ ද?' කියා ය. මෙහි දී එම කරුණ මැනවින් තේරුම් ගත නොහැකි වූ එම හික්කු පිරිස එම ප්‍රකාශය අනුමත නොකොට ප්‍රතික්ෂේප ද නොකොට එයින් නික්ම පිණිඩපතය නිමවා වෙහෙරට පැමිණි පසු එම අන්‍යාගමික අසපුවේදී සිදු සංවාදය පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේට කරුණු දන්වා සිටියහ. එහි දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කළේ ඔවුන් මෙම ත්‍රි භාවනාව වඩන්නේ මෙම ත්‍රි විභරණය - සමාධිය සඳහා බවත් අප මෙම ත්‍රිය වඩන්නේ විචේකනිශ්‍රිතව (*විචේකනිස්සින*) විරාග නිශ්‍රිතව (*විරාගනිස්සින*) නිරෝධනිශ්‍රිතව (*නිරොධනිස්සින*) වොස්සග්ගපරිණාමීව (*නිවන අභිමුඛ කොට ගෙන නිවනට නැමුණු වූවක් කොට ගෙන*) බවයි.

ඒ අතර ඊට සමගාමීව සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ෂා යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් ද වඩමින් නිවන වෙත සමීප වෙමින් සිටියි. මෙයින් පැහැදිලි වන කරුණ නම් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳව හෝ චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ යථාවබෝධය නොමැති අන්‍යාගමික අය සමථ භාවනාවක් වශයෙන් මෙම ත්‍රිය වැඩුව ද එමගින් විත්ත සමථයක් හෝ ධ්‍යාන තත්ත්වයට සිත තැන්පත් වුව ද ඉන් එහා ලබන විමුක්තියක් නොමැති බවයි. එහෙත් සම්බුදු සසුනක සමථය වඩන ශ්‍රාවකයකුගේ ලක්ෂණය නම් ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ සමග් දර්ශනයෙන් යුතුව මෙම ත්‍රිය වඩන බැවින් මෙම ත්‍රි වැඩීමෙන් විත්ත සමථය (සමාධිය) ලැබූ පසු එයින් නොනැවත තව දුරටත් ප්‍රඥව වැඩීම් වශයෙන් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද, ඉන්ද්‍රිය යනාදී ක්‍රමයකට අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම සංඛ්‍යාත ත්‍රිලක්ෂණය වැඩීම් වශයෙන් ප්‍රඥව දියුණු කොට සක්කායදිට්ඨි ආදී සංයෝජන දුරු වන අයුරින් නිවනට යොමුකොට දර්ශනය දියුණු කරන බවයි. *සමානිතො භික්ඛවෙ යථාභූත පජානානි යනුවෙන් බුදුදහමෙහි පැහැදිලිව දක්වෙන පරිදි සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව (සම්මාදිට්ඨි පුරෙ ජවං) ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අනුව සම්මා සමාධිය වැඩීම් ආනිසංස වන්නේ සිත සමාධිමත් වූ වහාම ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප ආදී වශයෙන් තම ජීවිතයේ යථා තතු නුවණින් දැක කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවාලීමයි. සම්මා සම්බුදුවරයකුගේ ශ්‍රී සද්ධර්මය පවතින සමයක ලොව වෙසෙන නුවණැති සැදහැවත් සත්පුරුෂයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොට පවතින චතුරාර්ය සත්‍ය සංඛ්‍යාත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමයි.*

ඒ අනුව රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය දුක්ඛ සත්‍යය බවත් එහි අනවබෝධය නිසා තම විත්ත සන්තානයේ අවිද්‍යා භවතණ්හා හටගැනීම සමුදය සත්‍යය (දුකට හේතුව) බවත් සමථ කමටහනක් ඔස්සේ සිත සමාධිමත් කොට ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය, වය, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ සම්මර්ශනය කරමින් විදර්ශනාව (ප්‍රඥව) දියුණු කිරීම මාර්ග සත්‍යය බවත් එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කිරීම දුක්ඛ නිරෝධය බවත් මැනවින් තේරුම් ගෙන ඒ අනුව තම සියලු කටයුතු සංවිධානය කොට ඊට අනුගතව දැඩි කැපවීමෙන් ක්‍රියා කිරීමයි (අභිඤ්ඤා සුත්ත, අං.නි.).

මෙලෙස ක්‍රියා කිරීමේදී තමාගේ සිත සහ අවබෝධය පිළිබඳ විශ්වාසය තබමින් අන් දෙයක පිළිසරණ නොපතා සිත දියුණු වන ක්‍රියාවලියක නියැලීම මෙහිලා අවශ්‍ය කෙරේ (*අන්තදීපා භික්ඛවෙ විහරථ අන්තසරණා න අඤ්ඤාසරණා*). ඒ අතර ධර්මය පිළිසරණ කොට ගෙන අන් පිළිසරණක් නොපතා ක්‍රියා කළ (*ධම්මදීපා භික්ඛවෙ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤාසරණා*) යුතුව ඇත. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කළේ මෙම ධර්මමාර්ගය ඔස්සේ අප්‍රමාදීව ක්‍රියා කරන ලෙසයි (*අප්පමාදෙන භික්ඛවෙ සම්මාදෙථ*). අප්‍රමාදීව ධර්මයේ පිළිසරණ ලබන මාවත වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානය අනුව වාසය කිරීමයි.

සතර සතිපට්ඨානය

බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් ලෝසතුන් වෙත දේශනා කළ සද්ධර්මය නිවන ඉලක්ක කොට වූවකි. මුහුදු ජලය කොතැනින් ගත්ත ද එහි ඇත්තේ එක ම ලුණු රසයයි. එමෙන් ම තථාගත දේශිත සමස්ත බුද්ධවචනය තුළ ම අන්තර්ගත ව ඇත්තේ නිවන් හෙවත් විමුක්ති රසයයි. ඒ අතර ද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය සුවිශේෂී අනුශාසනාවකි. උන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවන්හි නිවන් මග පහද දෙමින් දේශනා කළ කරුණු රැසක් මෙම එක ම මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අන්තර්ගත ව ඇත. ඒ අතර ස්කන්ධ, ධාතු, වේදනා, විඤ්ඤාණ, ආනාපානසති, කායගතාසති, නිවරණ, ආයතන, චතුරාර්ය සත්‍යය, බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, නිර්වාණය ආදී ඉගැන්වීම සෘජුව ම දැක්වෙන අතර ත්‍රිලක්ෂණය, කර්මය, සංසාරය, හේතුඵලදහම ආදිය වක්‍ර ව දැක්වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩු පමණට සතර සෘද්ධිපාද, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්ය, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සත්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ආදී සෙසු බෝධි පාක්ෂික ධර්ම සම්පූර්ණත්වයට පත්ව විද්‍යා විමුක්ති දක්වා ම සිත දියුණුවට පත්වේ.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත ජීවිත පැවැත්ම වෙත ම අවධානය යොමු කරවා එහි යථාර්ථය අවබෝධ කරවා ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකොට සසරගත දුකින් සත්ත්වයා මුදවාලීමේ කරුණාධ්‍යානයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය දේශනා කොට ඇත. සමස්ත සූත්‍රයෙන් ම අවධානය යොමු කරවන්නේ සිහිය මැනවින් පිහිටුවීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබා දීමටයි. සත්ත්වයාගේ සිත හා කය (නැතහොත් නාමරූප, ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ආදී) වශයෙන් දැක්වෙන සමස්ත අද්දකිම් සමුදය පිළිබඳව ම පරිපූරණ වශයෙන් මනා සතිමත් බවක් ඇති කරලීම සඳහා මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

ජීවිතයේ සනාතන රැකවරණය උදෙසා...

බුදුරජාණන් වෙත පැවිදි වූ ශ්‍රාවකයන්ගේ පිතෘවිෂය (පියාගේ වපසරිය) ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි (ගොවරෙ භික්ඛවෙ, වරථ සකෙ පෙන්නිකෙ විසයෙ). තම ශ්‍රාවකයන්ට සතර සතිපට්ඨානය නමැති සිය පියාගේ විෂයයෙහි හැසිරෙන ලෙසත් එසේ හැසිරීමෙන් අනතුරකින් තොර ව ධර්මමාර්ගයෙහි ගමන් කළ හැකි බවත් බුදුරජාණන්ගේ අනුශාසනයයි. සසර කතරෙහි ගමන් කරන අසරණ සත්ත්වයන්ට ලැබෙන ක්ෂේම භූමිය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි. විශේෂයෙන් අලුතින් පැවිදි ව සසුන්වත් නවක පැවිද්දන් මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙහි හික්මවන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේට අනුශාසනා කළහ. සම්බුදු සසුන විෂයයෙහි ශ්‍රද්ධා බිජය ජනිත වී තම ශිලයත් ප්‍රඥාවත් වැඩිදියුණු වීමට මෙම දහම් මග බෙහෙවින් උපකාරීවීම මීට හේතුවයි. තවද කිසියම් හික්ෂුවක් තමා තමාට ම ප්‍රදීපයක් (නොහොත් දිවයිනක්) සරණක් කොට වෙසේ නම් කළ යුත්තේ මෙම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම බව සඳහන් වේ. යමෙකුට සැබෑ රැකවරණයක් සැලසෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි. සත්ත්වයාගේ ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රියයන්ට රැකවරණය සිතයි. හුදෙක් සිතක් තිබූ පමණින් එයට ආරක්ෂාවක් නොමැත. සිතට රැකවරණය ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතිය හෙවත් සතිමත් බවයි. එම සිහියට රැකවරණයක් ලැබෙන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීම නම් වූ විමුක්තිය තුළිනි. විමුක්තිය නිවන පිළිසරණ කොට පවතී. එමනිසා සතිපට්ඨානය වැඩීම රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරුකිරීම සඳහා වූ අසංඛත මාර්ගය ලෙස විස්තර වේ (සතිපට්ඨාන සුත්ත, සං.නි. සළායතන වග්ග)

නිවන් මග විවරණය කෙරෙන සූත්‍ර ධර්ම අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. සම්පූර්ණ නිවන් මග සවිස්තරාත්මක ව එහි සඳහන් ව ඇත. බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් රැසකට මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු සම්බන්ධ ව පවතී. සංසාරගත සත්ත්වයා අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ අපමණ දුක් රැසක් විඳිමින් සසර සැරිසරන්නේ ලෝකය පිළිබඳ වැරදි ආකල්ප හතරක් නිසාවෙනි. මෙය 'සතර විපල්ලාස' නමින් හැඳින්වේ. ඒවා නම් :-

1. අසුභෙ සුභසඤ්ඤ (අසුභ දැ සුභ වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
2. දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤ (දුක් දැ සැප වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
3. අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤ (අනිත්‍ය දැ නිත්‍ය වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
4. අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤ (අනාත්ම දැ ආත්ම වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)

හුදෙක් යමක් අසුහ හෝ දුක් හෝ අනිත්‍ය හෝ අනාත්ම හෝ වූ පමණින් සත්ත්ව සන්තානයට දුක හට නොගනී. දුක හටගන්නේ අසුහ දේ සුහ ලෙසත් දුක් දේ සැප ලෙසත් අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙසත් අනාත්ම දේ ආත්ම ලෙසත් වශයෙන් පවත්නා වැරදි චිත්තනය නිසයි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් සතර සතිපට්ඨානයෙන් ඉහත දැක්වූ සතර විපල්ලාස දුරුවීමට මග පෙන්වයි. කායානුපස්සනාවෙන් 'අසුහෙ සුහසඤ්ඤාව' ද වේදනානුපස්සනාවෙන් 'දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤාව' ද චිත්තානුපස්සනාවෙන් 'අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤාව' ද ධම්මානුපස්සනාවෙන් 'අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤාව' ද දුරුවීමට අනුශාසනා කෙරේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සතර විපල්ලාස දුරුවන අතර, සතර ආභාරය පිරිසිදු දැනීමට ද අවකාශ සැලසේ. කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'කබලිච්චාර ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'එස්ස ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'විඤ්ඤාණ ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'මනෝසඤ්චේතන ආභාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක පිළිබඳ විග්‍රහ කරමින් ජාති, ජරා, මරණාදී දුක් දක්වා ඒ සියල්ලට ම පදනම ලෙස දැක්වූයේ උපාදනස්කන්ධ පංචකයයි (*සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා*). සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම ස්කන්ධපංචකය පිරිසිදු දැන ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකර දුකින් නිදහස් වීමට හේතු වේ. ඒ අනුව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනාස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ පිරිසිදු දැනීමටත් අවකාශ සැලසේ. තවද සමස්ත බුද්ධවචනය නාමරූප පිරිසිදු දැන ඒ කෙරෙහි පවත්නා ඇල්ම දුරුකිරීමට මග පෙන්වන දහමකි. කායානුපස්සනාවෙන් රූප ද සෙසු අනුපස්සනා තුනෙන් නාම ද පිරිසිදු දැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සම්මුති වශයෙන් සත්ත්වයා යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරෙන සියල්ල වටහා ගැනීමටත් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ඒ පිළිබඳ ව පවත්නා සියලු ආශ්‍රව දුරු කිරීමටත් මාවත වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම සමස්ත බුද්ධවචනය අනුගමනය කිරීමක් වන අතර එය සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතිය තුළින් ප්‍රකට වන්නකි.

කුරුරට කම්මාස්සදම්ම නම් කුරුවැසියන්ගේ නියමිතමෙහි දී දේශනා කරන ලද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය ආරම්භයෙහි දී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන වැඩීමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵල ලෝකය හමුවේ ඉදිරිපත් කරති. සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල මෙසේ විස්තර වේ.

- සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව සඳහා (*ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගො සන්තානං විසුද්ධියා*)
 - සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවීම සඳහා (*සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය*)
 - දුක් දෙමිනස් නිමා කිරීම සඳහා (*දුක්ඛ දෙමනස්සානං අත්තංගමාය*)
 - ඤ්ඤාණය උපදවා ගැනීම සඳහා (*ඤ්ඤාණං අධිගමාය*)
 - නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා (*නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය යද්දං වත්තාරො සතිපට්ඨානා*)
- ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස දේශනා කොට ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

ලොව වෙසෙන ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ උසස් අභිලාස කිහිපයක් මෙහි සඳහන් ව ඇත. මෙකී ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කරගනු වස් ආරම්භයේදී ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. එනම් කෙලෙස් තවන විරියයෙන්, නුවණින් සිහියෙන් යුතු ව ලෝකය හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ ව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරු කොට (*'...ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං...'*) සතිපට්ඨානයෙහි යෙදිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති. සිතෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස භාවනාවට බාධාවකි. එබැවින් ලෝභය හැකිතාක් අවම කොට දෙමිනස් සිතිවිලිවලින් තොර ව ධර්මානුකූල ප්‍රීතියක් සහිත ව භාවනාවට සුදුනම් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. සතිපට්ඨානය වැඩීමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් මෙම කරුණු පිළිබඳ ව මුල දී ම දැනුවත් ව එය අනුගමනය කළ යුතු ය.

තවද සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ දී කුසල දහමිනි ආරම්භයේ දී පාරිශුද්ධත්වය ඇති කර ගත යුතු බව සඳහන් ව ඇත. මෙහි කුසල දහමිනි ආරම්භය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සීලයෙන් පිරිසිදු බවට පත් ව දෘෂ්ටිය ඍජු කර ගැනීමයි. (*'... ආදීමෙව විසොධෙති කුසලෙසු ධම්මෙසු. කො ව ආදී කුසලානං ධම්මානං: සීලං ව සුවිසුද්ධං, දිට්ඨි ව උජ්ජකා, භික්ඛු සුත්ත, සං.නි.5-1, 262 පිට*). ඒ අනුව පංචශීලය ආදී ශීලයක මැනවින් පිහිටා ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තදේවයෙන් තොර ව දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුතු ව සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කළ යුතු ව ඇත.

විභංග සූත්‍රයෙහි (සං.නි.5 (1), 326 පිට) දැක්වෙන පරිදි මෙහි දී සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව හා සතිපට්ඨානගාමිනී පටිපදාව යන ප්‍රභේද තුන ම තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. එය සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමේ මූලික පදනම වේ. සතර සතිපට්ඨානය නිසිලෙස වැඩෙන්නේත් එමගින් දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේත් මෙම අවබෝධය මතයි.

‘සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවේ, දෙසිස්සාමි සතිපට්ඨානභාවනඤ්ච සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීඤ්ච පටිපදං.’

මෙහිලා සතිපට්ඨානය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථාන හතරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. සතිපට්ඨාන භාවනාව වශයෙන් දැක්වෙන්නේ එම කරුණු හතරෙහි හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් (සමුදයධම්මානුපස්සී විහරති, වයධම්මානුපස්සී විහරති) නුවණින් මෙතෙහි කිරීමයි. එනම් විදර්ශනා වැඩීමයි. සිහිය හා නුවණ (සතිසම්පජ්ඤාය) භාවිත කිරීම මෙහිදී සිදු වේ.

සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන හත (සත්තට්ඨාන)

සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය විදර්ශනා වශයෙන් ආකාර හතකින් මෙතෙහි කළ යුතු ක්‍රමය දක්වා තිබේ. එනම්,

1. රූපය දැන ගනියි (රූපං පජානාති).
2. රූපයේ හටගැනීම දනියි (රූපසමුදයං පජානාති).
3. රූපයේ නිරුද්ධවීම/ නැතිවීම දනියි (රූපනිරෝධං පජානාති).
4. රූපය නිරුද්ධ කරන මාවත දනියි (රූපනිරෝධගාමිනී පටිපදං පජානාති).
5. රූපයේ ආස්වාදය දිනියි (රූපස්ස අස්සාදං පජානාති).
6. රූපයේ ආදීනව දනියි (රූපස්ස ආදීනවං පජානාති).
7. රූපයේ නිස්සරණය/ මිදීම දනියි (රූපස්ස නිස්සරණං පජානාති).

අනුත්තර ඉන්ද්‍රිය භාවනාව

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි (ම.නි.3) දැක්වෙන පරිදි යමෙක් මෙලෙස නිතර සිහියෙන් හා නුවණින් වාසය කිරීමට සමත් වුවහොත් ඔහු යළි යළිත් අවිද්‍යා සහගත වූ ස්කන්ධ පංචකයක් හට නොගන්නා සේ වහාම කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත් වෙයි. ඒ අනුව ඇසට රූපයක් පතිත වන විට ඇසිපය ගසන තරම් මද වේලාවකදී ද කණට ශබ්දයක් පතිත වීමේ දී අසුරු සැණක් තරම් ස්වල්ප වේලාවකදී ද නාසයට ගන්ධයක් පතිත වීමේ දී නොඑම් පතක ඇති දිය බිඳක් බිමට පතිත වන තරම් වේගයෙන් ද දිවට රසයක් පතිත වන විට දිවඅග රැදී කෙළ පිඩක් බිමට පතිත වන තරම් මදවේලාවකදී ද කයට ස්පර්ශයක් පතිත වන විට ශක්තිමත් පුරුෂයකු දිගු කළ අතක් නවන තරම් ස්වල්ප වේලාවකදී ද සිතට ධර්මාලම්භනයක් පතිත වීමේදී රත්කළ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දමන විට එය වියළී යන තරම් සුළු වේලාවක දී ද වශයෙන් දැක්වෙන පරිදි ඉතා ඉක්මනින් අරමුණු විෂයයෙහි ප්‍රිය අප්‍රිය බව දුරු වී සිත උපෙක්ෂාවෙහි පිහිටයි. මෙයින් දැක්වෙන්නේ දහම් දැනුමෙන් හෙබි සිහි නුවණින් යුතු තැනැත්තා කෙතරම් දක්ෂ අයුරින් දුකින් නිදහස් වීමට සමත් ද යන්නයි.

සේඛ ප්‍රතිපදාව

නිවන් මගට ස්ථිරව බැසගත් (සේඛ) පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය ද ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි වැඩිදුරටත් විස්තර කර ඇත. ඒ අනුව සේඛ පුද්ගලයා ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්දදිය පතිත වීමේ දී එමගින් සිතෙහි කෙලෙස් හට ගැනීමේ දී සිහිනුවණින් සිටීමේ හේතුවෙන් එයින් ලජ්ජාවට පිළිකුලට පත් ව (අවධිසති හරායති ජගුච්ඡති) වහා ම එම අකුසලයෙන් සිත මුදවා ගැනීමට දක්ෂ වෙයි. පිරිසිදුව සිටින තැනැත්තාගේ කයට කුණු වී ගිය සතෙකුගේ මළ කුණක් දමන විට ඇති වන පිළිකුලට බඳු පිළිකුලක් මෙයින් ඇති කර ගන්නා ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා වහාම එයින් ඉවත් වීමට කටයුතු කරයි. ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳව මනා සිහියෙන් සිටීමේ ආනිසංස වශයෙන් මෙබඳු හැකියාවක් උදවේ.

භාවිතින්ද්‍රිය පුද්ගලයා

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයට අනුව ඉහළින් ම ඉඳුරන් සංවර කර ගත් පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය විස්තර කර තිබේ. ඒ අනුව ඔහු තම සිත සපුරා සංවර කර ගැනීම හේතුවෙන් පිළිකුල් සහගත අරමුණෙහි නොපිළිකුල් සහගතව ද නොපිළිකුල් අරමුණෙහි පිළිකුල් සහගතව ද අවශ්‍ය නම් පිළිකුල් නොපිළිකුල් බව යන දෙක ම දුරු කොට මැදහත් ව ද සිටීමේ හැකියාව ඔහුට ඇත. ඒ අතර පිළිකුල් දෙයෙහි පිළිකුල් සහගතව ද නොපිළිකුල් දෙයෙහි නොපිළිකුල් සහගතව ද දැකීමට හැකියාව ඇත. මෙලොව උපත ලද උත්තම මනුෂ්‍ය රත්නයකට ලද හැකි උත්තරීතර භාග්‍යය මෙමගින් පැහැදිලි කෙරේ.

කිංසුකෝපම සූත්‍රය

බුදුදහමට අනුව මනාව තම ඉඳුරන් සංවර කරගත් (භාවිතින්ද්‍රිය) තැනැත්තාගේ ස්වභාවය කිංසුකෝපම සූත්‍රයෙහි උපමානුසාරයෙන් මැනවින් විස්තර කර තිබේ. ඒ අනුව දෙරටු හයක් සහිත ප්‍රාකාරයකින් වට වූ කිසියම් පිහිටා තිබේ. එහි දෙරටු හයෙහි දෙරටුපාලයන් සිටින අතර නගරය මැද සිව්මං සලෙහි නගර හිමියා වාසය කරයි. කිසියම් දූත යුවලක් එක්තරා පනිවුඩයක් රැගෙන එකී මාවත ඔස්සේ ගමන් කොට දෙරටු පාලයාගේ අධිකෂණය මත ඇතුළු වී නගර මැද සිටින නගර හිමියාට එම පනිවුඩය දී ආ ගමන් ම නගරයෙන් ඉවත් වී යයි. මෙම උපමාවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නේ මැනවින් දහම ප්‍රගුණ කොට උපරිම ලෙස සිහිය හා නුවණ පවත්වා ගන්නා ශ්‍රාවකයකු ක්‍රියා කරන ආකාරයයි. ඒ අනුව සමථ - විදර්ශනා නමැති දහමින් යුතුව නිරතුරුව සිහිනුවණින් සිටින විට ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපාදී අරමුණු පතිත වන විට එය සිව්මංසල නමැති සතරමහා භූතරූපයෙන් යුතු ගුහාවෙහි වෙසෙන විඤ්ඤණය නමැති නගර හිමියාට යථා පරිදි දන්වා ඇතුළු වූ මාවතීන් (ආයතනයන්) ම ඉවත් ව ගිය හොත් රූපාදී කිසිදු අරමුණක සිත බැස නොගන්නා අතර ඒ මොහොතෙහි ම දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව උද වේ. බුදුදහමින් දැක්වෙන පරිදි ස්කන්ධ පංචකය නමැති මහා බර බහා තැබීමේ ප්‍රතිඵලය මෙයයි.

බාහිය සූත්‍රය

බාහිරය දරුවීරයට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ද භාවිතින්ද්‍රිය පුද්ගලයකු කටයුතු කරන ආකාරයයි. ඒ අනුව යමෙක් උපරිම ලෙස සිහිය හා නුවණ තුළ සිටීමට දක්ෂ වුවහොත් ඇසින් රූපයක් දැකීමේ දී ඒ මොහොතෙහි ම එහි ක්‍රියාකාරීත්වය, හේතුඵල සම්බන්ධය, අනිත්‍යතාව නුවණින් දැක වහාම දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව උදවේ. 'දිට්ඨො දිට්ඨමන්තං සුතෙ සුතමන්තං මුතෙ මුතමන්තං විඤ්ඤනෙ විඤ්ඤනමන්තං' වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ රූප ශබ්දදියෙහි සංවර විය යුතු ආකාරයයි.

තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශිත අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව ඉතා පැහැදිලි කරුණක් වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ සම්පූර්ණ වැඩපිළිවෙළ රඳ පවත්නා ස්කන්ධ පංචකය සහිත පුද්ගලයා තුළ බවයි. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය ආදී සාධක බාහිරින් ලැබුණ ද සසරින් මිදීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය සත්ත්වයා වෙත වුවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝහිතස්ස දෙවියාට දේශනා කළේ 'මේ බඹයක් පමණ වූ සඤ්ඤ සහිත සිත සහිත කයෙහි ම ලෝකයත්, ලෝක සමුදයත්, ලෝක නිරෝධයත්, ලෝක නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් පනවන බවයි.' භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි දර්ශන සම්පත්තියෙන් හා සීලයෙන් යුතුව සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කළ පමණට ප්‍රඥාව දියුණු වන අතර එපමණට සද්ධා, විරිය, සමාධි ආදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

අවිජ්ජා සූත්‍රයට අනුව සතර සතිපට්ඨානය නිසි ලෙස වැඩෙන්නේ ත්‍රිවිධ සුවර්තය ඇති විටයි. ත්‍රිවිධ සුවර්ත සම්පූර්ණ වීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරයන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා සතිසම්පජ්ඤ්ඤයත් සතිසම්පජ්ඤ්ඤය සඳහා යෝනිසො මනසිකාරයත් යෝනිසො මනසිකාරය සඳහා ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාව සඳහා සද්ධර්මශ්‍රවණයත් සද්ධර්මශ්‍රවණය සඳහා කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයත් අවශ්‍ය කෙරේ. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ඇති විට සද්ධර්මශ්‍රවණය ලැබී එයින් ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යෝනිසො මනසිකාරයත් යෝනිසො මනසිකාරයෙන් සතිසම්පජ්ඤ්ඤයත් සතිසම්පජ්ඤ්ඤයෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ත්‍රිවිධ සුවර්තයත් ත්‍රිවිධ සුවර්තයෙන් සතර සතිපට්ඨානයත් සතර සතිපට්ඨානයෙන් සත්ත බොජ්ඣංගත් පරිපූර්ණත්වයට පත් ව විද්‍යාවිමුක්තිය සාක්ෂාත්

වේ. මෙලෙස විද්‍යාවිමුක්තිය නිෂ්ටාව කොට ඇති සම්බුදු දහම් මගෙහි සියලු ගුණරුවන්හි ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයයි. හුදෙක් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර කල්‍යාණමිත්‍රයන් හඳුනා ගැනීමටත් ඔවුන්ගේ ගුණයට ගරුකිරීමටත් ඔවුන් වෙතින් තම දිවිමගට ආලෝකයක් වූ සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ළඟා කර ගැනීමටත් අප දක්ෂ විය යුතු ය. බුද්ධිමත් විය යුතු ය. අනතිමානී විය යුතු ය. කෙටියෙන් කිවහොත් (කරණිය) මෙන්ත සුත්‍රයෙහි ඇති ගුණාංගන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු ය. මෙකී සියලු ගුණ දහමිහි උසස් ම ප්‍රතිඵලය වන්නේ ප්‍රඥව දියුණු වී දුකින් නිදහස්වීමයි. එහි දී රූප, වේදනා, සංකල්ප, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ක්ෂණිකව හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව මැනැවින් ප්‍රකට වේ. ඒ අතර ධාතු, ආයතන, ඉන්ද්‍රිය, නාමරූප ආදී නම්වලින් සඳහන් වන ජීවිතයේ පැවැත්ම විස්තර කෙරෙන සෙසු ධර්මයන්හි ද පවත්නා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය මැනැවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. මෙම අවබෝධය ලබනු වස් අප්‍රමාදී ව ක්‍රියා කිරීම ක්ෂණ සම්පත්තිය ලද බුද්ධිමත් සැමගේ ප්‍රධාන ජීවිත ඉලක්කය විය යුතු ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවසාන අවවාදය වූයේ ද අප්‍රමාදීව සතිපට්ඨානය තුළ හැසිරෙන ලෙසයි (හඤ්ඤානි භික්ඛවෙ ආමන්තයාමී වො වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදෙන සම්පාදෙව). තමාට තමා පහතක් දිවයිනක් කොට වාසය කළ හැකි ප්‍රතිපදාව ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයට අනුව වාසය කිරීමයි.

සතර සතිපට්ඨානය ඔස්සේ ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමේදී කරණිය මෙන්ත සුත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු නිරතුරුව සිහියේ තබා ගනිමින් ඒවා අනුගමනය කිරීමට ද අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ අනුව දක්ෂබව, සෘජුබව, වඩාත් සෘජුබව, සුවචබව, මුදුබව, අනතිමානීබව, ලද දෙයින් සතුටුවීම, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව, කටයුතු අල්පබව, සැහැල්ලු ගති ඇතිබව, සන්සුන් ඉඳුරන් ඇතිබව, නුවණැතිබව, දඩබ්බර නැතිබව, කුලයන්හි නොඇලුණුබව, නුවණැත්තන් දෙස් නගන සුළු හෝ වරදක් නොකර සිටීම යන ලක්ෂණයන්ගෙන් යුතු ව නිතර මෙන් සහගත සිහින් සිල්වත්ව අනිත්‍යතාව දක්නා නුවණින් වාසය කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ සිහිපත් කරමින් සම්බුදු තෙමඟුල සමරන අද වැනි වෙසක් දිනෙක වඩ වඩාත් ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් එම දහම් මගෙහි අප්‍රමාදීව හැසිරීමට අදිටන් කර ගත යුතු ය. තමා දහමින් කෙතරම් දුරට ප්‍රතිඵල නෙලා ගත්තේ ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් නම් තමා කෙතෙක් දුරට දුකින් නිදහස් වූවා ද යන කරුණයි. එහි දී තමා තුළ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන අකුසල මූල අඩු විය යුතු ය. තවද පරිත්‍යාගශීලීත්වය, මෙමත්‍රිය, ප්‍රඥව දිනෙන් දින දියුණු වේ. එහි දී නිතර සිහියෙන් හා නුවණින් කල්ගත කිරීම ද තමා ගේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව මැන බලන සාධක වේ. හැම මොහොතෙහි ම තම කය හා සිත පිළිබඳ සිහිය නුවණ පවත්වා ගනිමින් අනිත්‍යතාව දකිමින් වාසය කිරීම ජීවිතයේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය කර ගත යුතුය. දහමෙහි හැසිරීමෙන් තම මානසික සුවය දියුණු වීමත් සමග තමාට නිරතුරුව බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවනෙහි ගුණ සිහිපත් වෙමින් නිතර තෙරුවන් ඇසුරු කරමින් ජීවත් වීමට හුරු වේ. එවිට තමා දිනපතා වැඩිපුර ම සිහිපත් වන්නේ තෙරුවනයි. මෙලෙස තමා දහමින් ප්‍රයෝජන ගන්නා අතර මතු පරපුරට ද මෙම උතුම් දහම උරුම කර දීම තම වගකීමක් කොට සැලකිය යුතු ය. තමා සම්බුදු සසුනෙහි අවසාන පුද්ගලයා නොවීමට තථාගත දහම් මතු පරපුරට උරුම කරදීම අවශ්‍ය කෙරේ.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

කැලිෆෝනියාවේ, පැසිෆික් ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

බු.ව. 2563 ඉල් මස

පොහෝද සීල සමාදානය

(2019 නොවැම්බර මස 23 වන ඉරුදින) (UD)